

おいしい給食いつもありがとうございます！



給食、ココがすごい！

市では、1日約2300食を2つの施設で調理しています。

特色のある給食として、地域食材を豊富に使用した献立「なめがたの日給食」を提供しています。毎月19日は食育の日で、その前後のごはんの日を「なめがたの日給食」としています。

全国有数の生産量を誇るサツマイモを使った「大学芋」や「天ぷら」など、本市の豊かな農産物の料理をはじめとして「鯉の揚げ煮」、「川エビの佃煮」など、霞ヶ浦・北浦の名産品も登場します。

給食の時間は「食育」の時間で、知育・徳育・体育の基礎です。そのため、栄養価はもとより、バラエティーに富んだ給食は、子どもたちの健やかな成長の土台となります。給食は「楽しく味わって学べる勉強時間」であってほしい。給食センターではそう願っています。

特集 子育てするなら なめがた

地元の恵みいっぱい！ なめがたの日給食（令和6年1月分）

春雨サラダ

行方市で有機栽培されたニンジン
は、色が濃く、味わい深いのが特長。
給食に彩りを添えてくれます。

にらまんじゅう

給食センターの大きなオーブンで
焼き上げています。国産の食材を
多く使用した製品を選んでいきます。



牛乳

県内の豊かな自然
の中で育った乳牛
から搾った新鮮な
牛乳です。

ごはん

月・水・金曜日は、ごはんの日。
行方市産コシヒカリを100%使用。
甘みと粘りが強く、米の香りとうま
みを感じることができる品種です。

行方野菜の中華丼

白菜、チンゲンサイ、シメジ、ニ
ンジンなどの地元野菜をふんだん
に使用！豚肉は茨城県産を使用し、
栄養満点の中華丼です。



行方市の給食費

現在の1カ月あたりの給食費お
よび給食費のみで作った1食あた
りの金額は表のとおりです。この
金額で栄養バランスに優れたおい
しい給食を提供するためには、食
材以外（負担いただいた給食費は、
全て食材料費に充てられます）の
経費を、市の予算や「ふるさと応
援寄附金」などでまかなわなけれ
ばなりません。

令和5年度の予算で計算してみ
ると、全ての経費（※）を含めた
1食あたりの給食は約744円です。
市では地場産物や国産食材の
ほか、旬の食材を積極的に使用す
るなど、毎日飽きのこない献立を
考え、提供しています。

表

1カ月あたりの給食費		
園児	小学生	中学生
3,800円	4,000円	4,300円
1食あたりの費用 ※給食費のみ		約242円
1食あたりの費用 ※全ての経費		約744円

※全ての経費（人件費、光熱水費、修繕料等）



給食センターの一日を公開!

①朝の健康チェックを行い、衛生的な身支度に整える。



②食材が業者から届く際に、数・重さ・温度・消費期限などを確認し、検収記録を取る。



③当日の献立を確認し、打ち合わせを行う。



④野菜は流水で3回洗い、葉物類はバラバラにして1枚1枚洗う。冷凍野菜も同様に洗う。



⑤食材を調理する。揚げたり、蒸したり、煮たり、あえたりとさまざまな調理方法を用いる。



⑥食材の温度を確認し、中心温度85℃以上、90秒以上加熱されたことを記録する。



⑦配食を行い、各クラスの人数に合わせて食缶に盛りつける。配送車に乗せて給食を提供する。



⑧残菜を計り、記録する。



特集 子育てするなら なめがた

レシピ集はこちらから

みんなも作ってみてね!



学校の味をおうちでも!
給食レシピ集

給食に登場する人気のメニュー
をご家庭でも作ってみませんか?
栄養たっぷりの食事をお楽しみく
ださい!



みんな大好き! ジャージャー麺



【作り方】

- ① Bの野菜のキュウリ以外はゆで、水を切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、ニンニク・ショウガを入れ炒める。
- ③ 豚ひき肉を入れ、色が変わってきたら、タケノコ・長ネギを加え、よく炒める。
- ④ ☆の調味料と水を入れて煮る。
- ⑤ 片栗粉を分量外の水で溶き、とろみをつける。

【仕上げ】

麺をゆで、ゆであがったらよく湯切りし、器に盛る。麺の上にAをかけ、Bのゆで野菜とキュウリを盛り付けて完成!

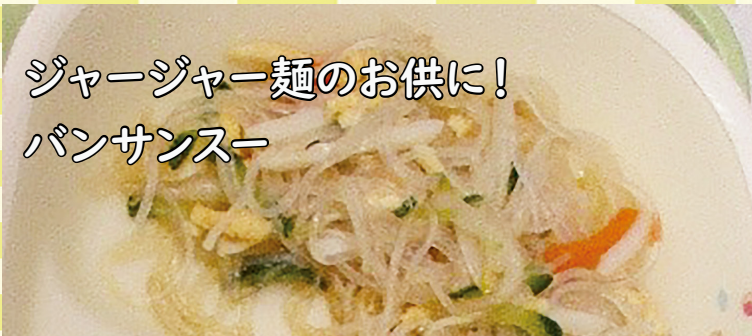
【材料】分量：4人分（ ）内は切り方
A

中華麺…4玉
豚ひき肉…120g
タケノコ水煮…96g (みじん切り)
長ネギ…2/3本 (みじん切り)
おろしニンニク…小さじ1/2
おろしショウガ…小さじ1/2
ごま油…大さじ1
☆テンメンジャン…大さじ6と小さじ2
☆コチュジャン…大さじ1と小さじ1
☆紹興酒または日本酒…大さじ1
☆砂糖…小さじ2
☆中華だし…小さじ1/2
☆しょうゆ…小さじ2
片栗粉…大さじ2強
水…120cc

B

チンゲンサイ…1株 (ざく切り)
キャベツ…3枚 (ざく切り)
もやし…1袋
ニンジン…1/3本 (千切り)
キュウリ…1本 (千切り)

ジャージャー麺のお供に! パンサンスー



【作り方】

- ① 春雨を規定の時間ゆで、水にさらす。
- ② もやし・キュウリ・ニンジンをゆでる。
- ③ ①、②の食材を事前に混ぜ合わせておいた調味料であえて完成!

【材料】分量：4人分（ ）内は切り方
緑豆春雨…24g (5cmカット)

ロースハム
またはボンレスハム…2枚 (千切り)
※ピンクのかまぼこでも◎
錦糸卵…20g
もやし…1/4袋
キュウリ…1/2本 (千切り)
ニンジン…1/8本 (千切り)
★上白糖…小さじ2と1/2
★しょうゆ…小さじ2
★酢…大さじ1/2
★ごま油…小さじ1
※★は事前に混ぜ合わせておく