

# 給食センターだより

## 江別の給食は、地場産野菜をたくさん使っています

地場産野菜とは、自分が住んでいる町で収穫される野菜等のことを言います。

学校給食では食と地元農家を結び「新鮮で安全・安心」を基本とした食材の活用を積極的に行っています。

平成 29 年度における地場産野菜は玉ねぎなど 24 品目の野菜を使用し、全体使用量の 42.1% となりました。主な野菜の使用量等は、下表のとおりです。

品目	地場産		その他	
	使用量(kg)	使用割合(%)	使用量(kg)	使用割合(%)
玉ねぎ	24,154	72.6	9,095	27.4
メークイン	8,063	31.3	17,716	68.7
にんじん	9,893	42.3	13,482	57.7
ブロッコリー	507	82.3	109	17.7
キャベツ	11,062	55.9	8,733	44.1
ヤーコン	435	100	0	0
メロン	178	100	0	0
トウモロコシ	920	100	0	0

## 給食費の支払いは保護者の責務です 学校給食費は必ず完納ください！

給食費は、主食費・副食費及び牛乳代で、保護者の方が直接負担することになっています。

保護者の一部に給食費を支払っていない方がいますが、お子さんの健全な育成を目的とした給食制度をご理解いただき、お支払いをお願いいたします。

江別市立学校給食センターでは、夜間納付（相談）窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。窓口では、給食費のお支払いのほか、分割納付などの納入相談も受け付けています。

### 平成 30 年度夜間納付（相談）窓口の開設日程

月	日	時間	お問合せ先
12 月	27 日（木）	17:15～20:00	江別市学校給食会事務局
1 月	10 日（木）、24 日（木）	17:15～20:00	江別市元野幌 741-2（学校給食センター内・野幌高校向かい） ☎382-5188 または 887-8992
2 月	14 日（木）、28 日（木）	17:15～20:00	
3 月	14 日（木）、28 日（木）	17:15～20:00	

## 江別市の給食費について

### ○各食材が値上がりしています

江別市の給食費は、平成 26 年 4 月に改定して以来、今年度まで据え置いています。しかし、主食の原材料費や加工賃、牛乳価格が値上がりしており、その分は副食費を切り詰めることで吸収してきたものの、1 食単価をこのまま据え置くことが厳しい状況になってきています。

平成 31 年度については給食費の改定をしない予定ですが、その後は食材費の動向によって、値上げもやむを得ないものと考えておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

### ○安全安心な給食を美味しく食べてもらうために

江別市では、お子さんに安全安心な給食を提供するため、江別市内で生産された食材をなるべくたくさん使用しています。

お米は全量地場産、野菜も収穫時期には 70～80%程度使用しています。地場産の野菜が採れない時期でも道内産、国内産の順に優先して使用するようになっています。

副食の一品は加工食品を提供していますが、加工食品を選ぶときは、学校の教職員も出席する献立会議で試食し、安全で美味しいものを提供するようになっています。

パンは、飽きずに美味しく食べることができるよう、12 種類を提供しています。地場産小麦を使ったパンも提供しています。

このようなことから、道内では比較的高い給食費となっています。

給食費の比較 (H26 と H30)

小学校中学年	H26	H30	増減
主食費	75	79	+4
副食費	153	146	▲7
牛乳代	43	46	+3
1 食単価	271	271	0

中学生	H26	H30	増減
主食費	86	90	+4
副食費	198	191	▲7
牛乳代	43	46	+3
1 食単価	327	327	0




# 冬の食生活

平成30年12月発行  
江別市立学校給食センター

## 冬休みを元気に すごすために


今年も残すところあとわずかとなりました。待ちに待った冬休みだと思いますが、冬休みだからといってだらだら過ごしてしまうと、生活のリズムがくずれて体調をくずしやすくなってしまいます。休みでも規則正しく生活して、元気に楽しい冬休みにしましょう！

**き** ちゃんと朝ごはんを  
食べましょう



休みだからといってお昼まで寝ている人はいませんか？朝早く起きて、朝ごはんを1日のリズムを作りましょう。

**食** べすぎに注意！




年末年始は、つい  
ついたくさん食べて  
しまいがちです。腹  
八分目を意識しま  
しょう。

**し** っかり手洗い・うがい



かぜの予防には、  
バイキンを体に入れ  
ないことが大切！手  
洗い・うがいをしっ  
かりとして、元気に  
すごしましょう！

**野** 菜もたくさん  
食べましょう



冬はかぜやインフル  
エンザがはやる季節  
です。野菜をしっかり  
食べて、バイキンやウ  
イルスから体を守り  
ましょう！

## おやつは上手に食べましょう！



①食べる量を決める



②食べる時間を決める



冬休みになると、おやつを食べる機会も増えると思います。量と時間を決めて、昼食や夕食が食べられなくなるようなないようにしましょう。

## 日本の行事食

年末年始にはいくつか行事食があります。新しい年がよい年になるようにと願いが込められています。

### 12月31日：年越しそば

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていて、長寿やお金が集まるようにといった願いが込められています。



### 1月1日：お雑煮、おせち

お雑煮にもちが入るのは、長寿の願いが込められています。おせち料理は豊作、子孫繁栄など料理ごとに願いが込められ、1年がよい年になるように食べられます。



### 1月7日：七草がゆ

7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈ります。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)です。

### 1月11日：鏡開き

お供えていた鏡もちをおろして、木づちで割ります。鏡開きをしたおもちはお雑煮やおしるこにして食べられます。「切る」「割る」は縁起が悪いとされているため、「開く」と言います。

※1月16日・21日の予定献立を掲載しますので、参考にしてください。

## 1月予定こんだて表

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかり にくくするなど	
16(水) 麦ごはん マーボー豆腐	麦ごはん			
	きび和糖	豆腐	長葱	
	コーンスターチ	おから 豚ひき肉 赤みそ	人参	
えびシューマイ もやしときゅうりの ナムル		えびシューマイ		
	きび和糖	白かまぼこ	もやし	
	キャノーラ油 ごま油 白ごま		きゅうり 人参 レモン果汁	
21(月) タマゴソフトパン ラビオリスープ	タマゴソフトパン			玉葱
	ポークラビオリ		白菜 長葱 人参 コーン	
小学校 667 kcal 中学校 800 kcal あら挽きソーセージ 豚肉のトマト煮		あら挽きソーセージ		
	きび和糖 小麦粉	豚肉	玉葱 いんげん トマト湯むき	

開始日・・・中学校：1月16日 小学校：1月21日

# 冬の食生活

平成30年12月発行  
江別市立学校給食センター

## 冬休みを元気に すごすために


今年も残すところあとわずかとなりました。待ちに待った冬休みだと思いますが、冬休みだからといってだらだら過ごしてしまうと、生活のリズムがくずれて体調をくずしやすくなってしまいます。休みでも規則正しく生活して、元気に楽しい冬休みにしましょう！

**き** ちゃんと朝ごはんを  
食べましょう



休みだからといってお昼まで寝ている人はいませんか？朝早く起きて、朝ごはんを1日のリズムを作りましょう。

**食** べすぎに注意！




年末年始は、つい  
ついたくさん食べて  
しまいがちです。腹  
八分目を意識しま  
しょう。

**し** っかり手洗い・うがい



かぜの予防には、  
バイキンを体に入れ  
ないことが大切！手  
洗い・うがいをしっ  
かりとして、元気に  
すごしましょう！

**野** 菜もたくさん  
食べましょう



冬はかぜやインフル  
エンザがはやる季節  
です。野菜をしっか  
り食べて、バイキン  
やウイルスから体を  
守りましょう！

## おやつは上手に食べましょう！



①食べる量を決める



②食べる時間を決める



冬休みになると、おやつを食べる機会も増えると思います。量と時間を決めて、昼食や夕食が食べられなくなるようなないようにしましょう。

## 日本の行事食

年末年始にはいくつか行事食があります。新しい年がよい年になるようにと願いが込められています。

### 12月31日：年越しそば

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていて、長寿やお金が集まるようにといった願いが込められています。



### 1月1日：お雑煮、おせち

お雑煮にもちが入るのは、長寿の願いが込められています。おせち料理は豊作、子孫繁栄など料理ごとに願いが込められ、1年がよい年になるように食べられます。



### 1月7日：七草がゆ

7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈ります。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)です。

### 1月11日：鏡開き

お供えしていた鏡もちをおろして、木づちで割ります。鏡開きをしたおもちはお雑煮やおしるこにして食べられます。「切る」「割る」は縁起が悪いとされているため、「開く」と言います。

※1月16日・21日の予定献立を掲載しますので、参考にしてください。

## 1月予定こんだて表

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかり にくくするなど	
<b>16(水)</b> 背割りパン ポトフ	背割りパン じゃがいも	チキンウィンナー	人参 玉葱 セロリ	玉葱
中学校 802 kcal	肉団子のケチャップあん ツナペースト	肉団子のケチャップあん マヨネーズ まぐろ水煮 チーズ	玉葱 きゅうり	
<b>21(月)</b> ごはん お雑煮	ごはん 餅	鶏肉 つと	大根 人参 ごぼう 長葱	キャベツ
小学校 677 kcal	餅の食べ方に 注意しましょう	さばのみぞれ煮 浅漬け	さばのみぞれ煮 白ごま きゅうり キャベツ 人参	
中学校 858 kcal				

開始日・・・中学校：1月16日 小学校：1月21日