



# 4月給食たより

2026  
小美玉学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、給食センターでは今年度も心を込めて安全、安心でおいしい給食を作っていきます。1年間よろしくお祈いします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 日本や世界の食文化
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



<p>トイレは身したくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	

### 給食費について

## ～保護者の方へ給食費に関するお知らせ～

今年度も引き続き、「おみたまっ子応援パッケージ」に基づく学校給食費無償化を実施いたします。

事情により給食を食べない時は、これまで通り学校への連絡をお願いします。

**対象者** 小美玉市に住所を有し、中学校及び、義務教育学校後期課程に在籍する生徒  
(市外に住所を有し、市内の中学校等に通う生徒は対象外となります。)

### 市外に住所がある方

- ◎ これまで通り給食費を納めていただきますようお願いします。
- ◎ 事情により給食を食べない時は、学校への連絡をお願いします。その月内で連続して7日以上食べない場合、連絡により給食費の日割り計算を行います。

※ さかのぼっての返金はありませんので、事前の連絡が必要です。

※ 連続して7日以上とは…その月内で土日・祝日などを除いた日数のことを言います。

	月額	1食
中学生	3,700円	210円

# しよくいく おみたまし きゆうしよく 食育コラム ~小美玉市の給食について~

おみたまし  
小美玉市では、子どもたちにおいしく食べてもらえ  
るよう、さまざまな工夫をして給食を作っています。



きゆうしよく ないよう  
~給食の内容~  
えいよう そ かんが しよく  
栄養素のバランスを考え、主食・  
しゆさい ふくさい しろもの きゆうにゆう きほん  
主菜・副菜・汁物・牛乳を基本に、  
くだもの で  
果物、デザートなども出ています。

## ● 給食センターでごはんを炊いています！

げつようび  
月曜日は「ごはん」、それ以外の曜日は、食物繊維  
やミネラル、ビタミンB1が豊富な「麦ごはん」を提供し  
ています。

## ● 薄味を心がけています！

うすあじ こころ  
薄味を心がけた献立作りをしています。また、  
いばらきけん せいてい おい テー すいしん うすあじ  
茨城県が制定した「美味しおDay」推進のために、薄味  
でもおいしく食べられるようさらに工夫した「美味しおメ  
ニュー」も、月に1回提供しています。



## ● 地産地消を心がけています！

おみたましさん  
小美玉市産のコシヒカリや生乳を使用したヨーグル  
トをはじめ、地域でとれた食材を積極的に使用してい  
ます。また、おみたまし にんていのうぎようしや そだ しよくざい  
また、小美玉市の認定農業者さんが育てた食材  
を使用した給食も登場します。

## ● 手作いを心がけています！

しよくさい にく さかな きゆうしよく したあじ つ  
主菜の肉や魚は、給食センターで下味を付けたり、タレ  
を作ったりしているため、味のバリエーションが豊富です。  
わしよく きほん きゆうしよく ていねい  
和食の基本であるだしは、給食センターで丁寧にしていま  
す。また、シチューのルーは、小麦粉とバターを使って時間  
をかけて作っています。

## ● 旬の食材を使用しています！

じ き しゆん えいようか たか しよくざい と い  
その時季に旬でおいしくて、栄養価の高い食材を取り入  
れ、季節感のある献立を作成しています。

## ● 食経験を育むために献立を工夫しています！

にほん でんとうき しよくぶんか せいかい かくち りょうり けいけん  
日本の伝統的な食文化や世界各地の料理を経験できる  
よう、『日本味めぐり献立』や『世界の料理』が毎月登場しま  
す。また、セレクト給食や行事食も実施しています。

## おみたまし にんていのうぎようしや しょうかい 小美玉市の認定農業者を紹介します！



ぶたにくせいさんしや  
〈豚肉生産者〉  
(有)サンゴクファーム  
やまもとようへい  
山本洋平さん

やまもと せらくちく ぶた せいさん  
山本さんは、世楽地区で「サンゴク豚」を生産しています。エサにこだわり、とうもろこ  
しを中心とした植物性のエサのみを使い、豚肉の美味しさを引き出しています。また豚  
が元気に健康に育つように、エサに乳酸菌とビフィズス菌を配合しているそうです。

このサンゴク豚を「豚肉とじゃがいもの甘辛炒め」で幼稚園・小学校は 22日(水)、  
中学校は 23日(木)に提供します。

### 《 養豚について知ろう！ 》

ぶたにく せいさん もくてき ぶた しよく ちくさんぎよう ようとん ふる から せいかい  
豚肉を生産する目的で豚を飼育する畜産を「養豚」といいます。古くから世界  
各地で行われ、日本では明治時代から始まりました。今では全国で約800万頭の  
豚が飼育されています。

きゆうしよく まいつきはい ふ かてい しよくせいかつ しよくいく さんこう らん  
給食だよりは毎月配付しますので、家庭での食生活や食育の参考にご覧ください。