



今月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの元気を支えるために美味しく栄養バランスのよい献立を提供していくよう努めていきます。給食ではいろいろな食べ物が登場します。ご家庭の食事の参考になれば幸いです。

一食一食の給食は、小学生・中学生の健やかな成長のために

- ・栄養バランス
- ・おいしさ
- ・食文化
- ・地産地消
- ・コスト・・・など

「七尾市学校給食推進会議」で委員のみなさまのご意見をいただきながら献立と物資を検討し、提供をしています。七尾市の献立は、特にご家庭での「健康な食事」のヒントになるメニューづくりをめざしています。

(文部科学省 学校給食紹介リーフレットより)

クックパッド 七尾市学校給食のキッチン



● 給食メニューをご家庭で！

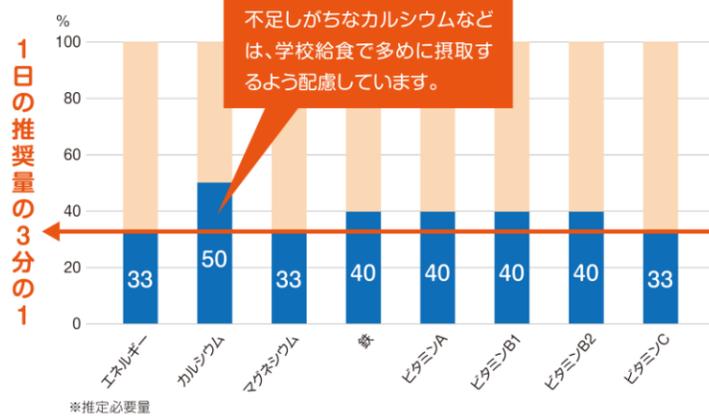
のと里山里海の恵みいっぱい石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたい、と栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさ考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイトcookpadに公開中です。ぜひ作ってみてください！

昨年立ち上げたキッチン「七尾市学校給食」には、現在レシピ数20、閲覧数は1年間で5万回ありました。アクセスランキングの上位は「あいませ」「いかめし」「ピーマン炒め」「八宝菜」など、野菜料理、郷土料理がランクインしています。小学生、中学生のみなさんもおうちの方と一緒に作ってくださね！「つくれば」をお待ちしています！

学校給食の献立はどのように決められているの？

全国で900万人以上の児童生徒が毎日食べている給食。その献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

1日の推奨量に対する給食での摂取基準 (6~15歳)



学校給食の味付けについて

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を食べると薄味に感じることもありますが、それは濃い味付けに慣れてしまっているからかもしれません。給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことにより、ナトリウム(食塩相当量)を抑えるなどの工夫も行っています。

一人一回当たりの学校給食のナトリウム(食塩相当量)基準の変遷

| 区分 | 平成7年度~ | 平成15年度~ | 平成20年度~ | 平成30年度~ |
|----------|--------|---------|---------|---------|
| 小学校(低学年) | 4g以下 | 3g以下 | 2g未満 | 2g未満 |
| 中学校 | | | 3g未満 | 2.5g未満 |

※~平成6年度は基準なし

令和3年4月 こんだてひとくちメモ

| 日曜日 | こんだて | ひとくちメモ | 日曜日 | こんだて | ひとくちメモ |
|-----|---|---|-----|---|--|
| 8 | ご飯 鶏肉の甘辛がらめ ブロッコリーと切干サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 | 4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。クラスの人数分のサラダが入ったボールやバットは最初に4等分にしてその中からクラスのから1/4人分とるようにすると均一に分けることができます。配る係の人は、盛り残しがないように盛分けましょう。 | 21 | 胚芽パンズ フィッシュセサミフライ 水菜のサラダ ミネストローネ オレンジ/牛乳 | オレンジはビタミンCが豊富な 今が旬のくだものです。ウイルスによる感染症の予防には、うがい手洗いと栄養が大切です。感染症の予防に役立つビタミンCは 体にためておくことができないので、野菜や果物は毎日食べて補給しましょう。 |
| 9 | たけのこごはん だしまき卵 キャベツのひじきあえ みずなと豆腐の味噌汁 花見団子/牛乳 | かつて「旬(しゅん)」は時間を表す単位だったそうです。「一旬」は10日。たけのこは芽を出して10日ほどが食べごろなので旬に竹かんむりをつけて「筍(たけのこ)」という漢字になったそうです。生の新鮮なたけのこは、今の季節しか食べられません。まさに「旬」の野菜です。日本人に不足しがちな無機質や食物せんの多い野菜です。(群羊社 食育早やわかり図鑑より) | 22 | ご飯 チキンの物カクルク焼き チンゲンサイのコーンとえ 木 たけのことわかめの春雨汁 牛乳 | 給食では、塩分はひかえめに、脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる、野菜を多く取り入れるなど、みなさんの健康を考えたメニューにしています。サクサクフレイク焼きは、油で揚げずに、コーンフレークの衣をつけてスチームオープンで焼く料理なので脂肪分は抑えることができます。 |
| 12 | ご飯 ハンバーグのトマトソース コーンサラダ 野菜の味噌汁 苺のお祝いデザート/牛乳 | 今日から1年生も給食を食べます。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すぎざらいせず、がんばって食べられたらいいと思います。 | 23 | ご飯 白身魚の和風ムニエル 菜の花の胡麻和え 白菜と厚揚げのみそ汁 牛乳 | 「ムニエル」は、魚に塩をふってから魚のうまみを逃さないために表面に粉をつけて油で焼く料理です。フライパンで両面を焼くときに、中まで火が通るように中火、弱火と加減しながら焼きます。「みそ汁」は煮干しを水から入れて出しをとり、野菜などの具材をいれて、最後にみそで味を整えます。家庭科の教科書も参考に家で作ってみましょう。 |
| 13 | わかめごはん はたはたの唐揚げ ほうれん草和え 寄せ鍋風 牛乳 | 今が旬のわかめは海の中には茶色をしています。熱いお湯の中に入れると緑色に変化します。「海の野菜」といわれるほど無機質や食物せんに含まれているので和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてからヨーロッパで「WAKAME」は人気が出ているそうです。今日のマコモはわかめを混ぜたわかめごはんの食物せんの量は白いごはんの3倍もふくまれています。 | 26 | ご飯 かまぼこの天ぷら はすのさんばい さといもの豚汁 瀬戸内いりこ/牛乳 | 今日は中国地方の献立です。「はすのさんばい」は山口県岩国市の郷土料理です。れんこんの穴は8つですが岩国れんこんは9つ穴があり、岩国藩主吉川家の家紋と似ていることから、お殿様が大変喜ばれたそうです。日本で一番大きな内海、瀬戸内(せとうち)は中国地方の南側に位置し、いりこやかまぼこの原料になる白身魚などが漁獲されています。 |
| 14 | ミルクロール メンチカツ マセドアンサラダ 水 キャベツのコンソメ煮 牛乳 | 食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になっていたり、足を組んだりすることをしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくださった方への心をあわす形の基本となるものです。 | 27 | ご飯 ふくらぎ唐揚げの生姜みそがらめ 磯の香あえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 | 4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚えましょう。 |
| 15 | 麦飯 ポークカレー 木 きびなごフライ ブロッコリーサラダ 牛乳 | ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんご存じですね。ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。小学生中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。健康のために野菜はしっかりと食べましょう。 | 28 | ミルク食パン・チーズ ツナサラダ 鶏肉と野菜の豆乳シチュー いちご 牛乳 | 野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ=英語ではミネラル)、病気を戦うビタミンなど、体にとって、とても大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために毎日350gくらい食べることを目指しましょう。 |
| 16 | ご飯 さばの味噌煮 金 青菜の生姜醤油和え 具沢山のみそ汁 牛乳 | 給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食室できちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかすを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましょう。給食当番の人は手洗いをていねいにし、清潔な手で盛り付けをしましょう。 | 30 | チキンライス ポテトサラダ 野菜マカロニスープ ヨーグルト 牛乳 | やさしいいもは、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。キャベツやみずなは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎(くき)を食べる、トマトは実を食べる、などいろいろです。今日の給食につかわれているとうもろこし、たまねぎ、にんじんは、植物のどこを食べているのでしょうか?調べてみると楽しいですね。(小学3年生理科) |
| 19 | ご飯 豆アジの空揚げ 月 ひじきといんげんの炒め煮 めった汁 牛乳 | 「めった汁」は、石川県の郷土料理のひとつです。さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁です。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっています。たくさんの具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。(農林水産省HPより) | | | |
| 20 | ご飯 火 シュウマイ キャベツのピーマン炒め 厚揚げの中華煮 牛乳 | キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。今日はピーマンをいっしょに味わってください。 | | | |

★献立は学校給食摂取基準の平均値を目安に作成しています。これは各年齢において、発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量のおよそ1/3量です。表示の栄養価は小学校4年生の平均の量です。予定献立は都合により変更することがあります。

