



ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたいと「食」に関する情報を発信していきます。



今月の給食目標

給食の決まりを守ろう

学校給食とは



こんにちは。栄養士の田中彩子です。1年間よろしくお願ひいたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★しゃべらず、静かに当番をしましょう

栄養職員兼飯田小給食担当	田中彩子
直小給食担当	中山菜
若山小給食担当	白坂真子
調理員	陳祐恵子、南ひろみ、 太田智美、濱塚里絵

令和4年度は、上記職員で約210食の給食を担当・調理します。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	<p>こんだて表の活用法</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くのひとびとに支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>栄養バランスのお勉強！</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>	<p>ランドセルのお勉強！</p>

毎月こんだて表を配布します。ご確認をお願いします。



月	火	水	木	金
4日	5日	6日 お祝い給食	7日	8日 お花見給食
○すべてのこんだてに「牛乳」がつきます。 ○天候等の理由により、献立が変更になる場合があります。	【栄養表示】 エネルギー…キ/ kcal たんぱく質…g 脂質…g/ 塩分…g ☆…アレルギー対応日	ごはん メンチカツ 彩りやさいのソテー 春のコンソメスープ おめでとうデザート	ごはん とうふハンバーグのてりやき風 ☆ミモザサラダ 小松菜とたまねぎのみそ汁	☆鮭ちらし キャベツ煮びたし お麩のすまし汁 三色団子
工 690.0 kcal 夕 26.3 g 脂 25.8 g 塩 1.9 g	工 627.0 kcal 夕 12.1 g 脂 22.3 g 塩 2.8 g	工 688.0 kcal 夕 26.5 g 脂 1.9 g 塩 1.9 g	工 567.0 kcal 夕 20.3 g 脂 15.4 g 塩 2.3 g	工 742.0 kcal 夕 27.1 g 脂 19.0 g 塩 2.5 g
11日	12日 パンの日	13日	14日	15日
ごはん とりのからあげ しらたきさつと煮 わかめととうふのみそ汁	コッパパン キャベツとウィンナーのソテー やさいコロック コンソメスープ	ごはん チーズ納豆 とん汁 こんぶふりかけ	ごはん しゅうまい 三色ナムル ☆かにかまとレタスのスープ	チキンピラフ コールスローサラダ トマト入りコンソメスープ
工 690.0 kcal 夕 26.3 g 脂 25.8 g 塩 1.9 g	工 627.0 kcal 夕 12.1 g 脂 22.3 g 塩 2.8 g	工 688.0 kcal 夕 26.5 g 脂 1.9 g 塩 1.9 g	工 551.0 kcal 夕 19.3 g 脂 14.6 g 塩 2.0 g	工 612.0 kcal 夕 21.5 g 脂 17.3 g 塩 2.4 g
18日	19日 食育の日	20日	21日	22日 カレーの日
ごはん ぶた肉のみそいため キャベツとたくあんの和え物 えのきと油揚げのみそ汁	ごはん 一口揚げサバ(県内産) 黒豆まめまめサラダ 若竹汁	ごはん 揚げギョーザ パンパンジー風和え物 わかめスープ	わかめご飯 あっさり漬け ☆柳川風煮	チキンカレーライス グリーンサラダ ふくしんづけ
工 619.0 kcal 夕 26.1 g 脂 18.0 g 塩 2.7 g	工 749.0 kcal 夕 28.8 g 脂 29.4 g 塩 2.7 g	工 573.0 kcal 夕 20.1 g 脂 16.7 g 塩 1.6 g	工 626.0 kcal 夕 25.8 g 脂 15.4 g 塩 2.5 g	工 782.0 kcal 夕 27.9 g 脂 21.5 g 塩 3.5 g
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん ガイヤーン(タイ風焼き鳥) コールスローサラダ もやしのタイ風スープ	ごはん ちくわのいしがき揚げ いそか和え(いわのり) かす汁	ごはん ホキフライ おからとひじきの和サラダ キャベツと油揚げのみそ汁	☆五目チャーハン カニカマと大根のサラダ とうふのちゅうかスープ	 昭和の日 ※下記は月の栄養平均値です
工 614.0 kcal 夕 22.2 g 脂 20.4 g 塩 1.8 g	工 619.0 kcal 夕 23.0 g 脂 17.2 g 塩 2.1 g	工 694.0 kcal 夕 24.3 g 脂 25.2 g 塩 1.9 g	工 678.0 kcal 夕 22.5 g 脂 22.2 g 塩 2.5 g	工 651.0 kcal 夕 23.0 g 脂 20.2 g 塩 2.3 g

栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。基準値の平均値1食あたりエネルギー650kcal/たんぱく質24.3g/脂質18.0g/塩分2gを目標とし、献立が作られています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本に、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康
チェックをし、身だしなみを整えています。

野菜・果物は流水で3回以上洗います。

※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。

※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。