

4

きゅう しょく 給食だより

R6年4月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場



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、ご家庭に給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

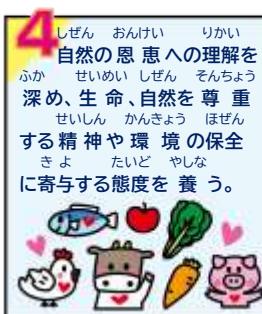


こんにちは。栄養士の田中彩子です。1年間よろしくお願ひいたします。現在、調理場の受水槽へ定期的に注水していただき、節水しながら給食を作っています。給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みんなの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られており、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。



学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条
より抜粋・要約



4

月

よていこんだて



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日 お祝い給食
				ちらし寿司 すまし汁 シュー&いちご
工 脂	タ 塩	工 脂	タ 塩	工 脂
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん エビフライ ハムマヨサラダ コンソメスープ	ごはん きゅうりの酢の物 すき焼き風煮	ごはん いり鶏 白菜のみそ汁 こんぶふりかけ	ごはん 豚肉のみそ炒め 卵スープ	そぼろ丼 みそ汁 なめらかプリン
工 787.0 kcal 脂 24.0 g	工 726.0 kcal 脂 13.6 g	工 843.0 kcal 脂 22.1 g	工 818.0 kcal 脂 25.4 g	工 874.0 kcal 脂 25.3 g
タ 25.0 g 塩 2.6 g	タ 31.1 g 塩 2.7 g	タ 34.4 g 塩 2.7 g	タ 36.7 g 塩 1.7 g	タ 36.1 g 塩 36.1 g
15日	16日	17日 パンの日	18日	19日
ごはん 中華あえ 八宝菜	ごはん 白身フライ マヨコーンサラダ 厚揚げのみそ汁	コッペパン 焼きそば コンソメスープ	ごはん だし巻玉子 切干大根のお浸し 肉じゃが	わかめご飯 五目うどん
工 819.0 kcal 脂 22.6 g	工 836.0 kcal 脂 23.7 g	工 647.0 kcal 脂 21.0 g	工 849.0 kcal 脂 20.2 g	工 723.0 kcal 脂 14.1 g
タ 37.5 g 塩 2.5 g	タ 31.1 g 塩 2.6 g	タ 27.8 g 塩 3.1 g	タ 31.7 g 塩 2.3 g	タ 26.7 g 塩 2.6 g
22日	23日	24日	25日	26日 カレーの日
ごはん 焼売 糸こんチャプチエ レタス卵スープ	ごはん 焼肉サラダ じゃがいものみそ汁	食パン キャベツツナサラダ ポトフ バター&メープル	ごはん ひき肉炒り野菜炒め ワンタンスープ	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト
工 727.0 kcal 脂 16.9 g	工 727.0 kcal 脂 16.9 g	工 599.0 kcal 脂 29.0 g	工 731.0 kcal 脂 18.3 g	工 883.0 kcal 脂 22.7 g
タ 27.8 g 塩 2.2 g	タ 27.8 g 塩 2.2 g	タ 23.5 g 塩 3.0 g	タ 25.3 g 塩 3.4 g	タ 30.5 g 塩 2.3 g
29日	30日			
昭和の日	ごはん 鶏肉の照り焼き 磯香和え みそ汁			
工 774.0 kcal 脂 22.0 g	工 785.0 kcal 脂 22.2 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g
タ 32.2 g 塩 1.9 g	タ 30.6 g 塩 2.6 g	タ 30.0 g 塩 2.5 g	タ 30.0 g 塩 2.5 g	タ 30.0 g 塩 2.5 g
31日				

えい よう かん り こん だて さく せい
栄養管理と献立作成えい よう
栄養
 えいようし
栄養士が
こんだてさくせい
献立作成
しています

「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程度を自安に、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。

えい せい かん り
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。	節水に努めつつ、野菜を洗浄しています。	生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。	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。
調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。	野菜を洗浄しています。	生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。	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。