

4月

給食だより



R7年4月号
 珠洲市学校給食
 三崎共同調理場



ご進級おめでとうございます。生徒達は、これから始まる学校生活に胸を躍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

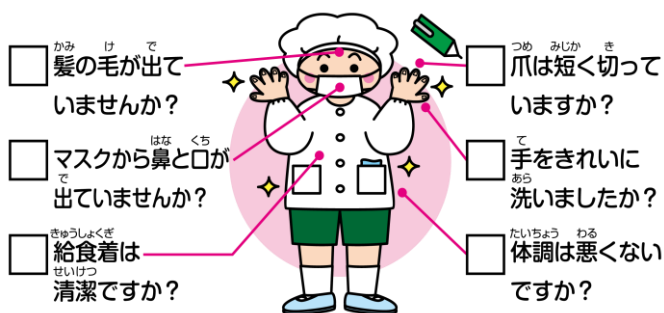
給食の決まりを守ろう

今年度も1年間よろしくお願いいたします。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。おいしくて、栄養たっぷり、安心安全な給食を作るために日々がんばります。

学校給食とは



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

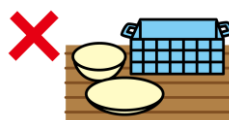
汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



食器のカゴや食缶は床に置いてはいけません。



食べているときは…



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくようお願いいたします。



給食が始まります！
 あせらずに、よくかんで味わっていただきます。

4

月

よていこんだて



月 7日 お祝い給食	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日 めんの日
牛肉寿司 紅白すまし汁 クリーム大福	ご飯 コロッケ マヨネーズサラダ ニョッキのコーンスープ	山菜ご飯 きのご卵焼き ごま和え 水菜のみそ汁	ご飯 カツオフライ 卵の花の炒り煮 豆腐の味噌汁	ご飯 親子うどん あっさり漬け
工 960 kcal タ 34.5 g 脂 24.8 g 塩 3.3 g	工 1,071 kcal タ 33.8 g 脂 24.1 g 塩 2.4 g	工 811 kcal タ 32.8 g 脂 24.0 g 塩 3.5 g	工 833 kcal タ 35.4 g 脂 21.4 g 塩 2.3 g	工 943 kcal タ 31.7 g 脂 15.1 g 塩 4.3 g
14日 オレンジデー	15日 中華の日	16日	17日 パンの日	18日 お花見給食
ご飯 ひき肉味噌炒め とり野菜 オレンジ	ご飯 春巻き 糸こんにゃくチャプチェ しょうが風味の五色汁	ご飯 魚のピリ辛だれ キャベツの梅和え 大根のみそ汁	食パン ウィナーのギャップがらめ カレー豆ポテト 春キャベツのスープ ブルーベリージャム	ご飯 炒り鶏 かき玉汁 ふりかけ 三色団子
工 773 kcal タ 33.1 g 脂 21.1 g 塩 3.0 g	工 825 kcal タ 31.4 g 脂 23.3 g 塩 1.5 g	工 879 kcal タ 32.2 g 脂 26.5 g 塩 2.2 g	工 897 kcal タ 29.4 g 脂 49.1 g 塩 3.5 g	工 992 kcal タ 34.6 g 脂 22.9 g 塩 2.6 g
21日 漬物の日	22日	23日	24日	25日 カレーの日
ご飯 鶏肉山椒みそ焼き はりはり漬け 厚揚げのみそ汁	ご飯 鉄腕チキンナゲット チーズサラダ ベーコンスープ	中華おこわ バンサンスー 鶏だんご鍋 ナッツとさかな	ご飯 ハムカツ ポテトサラダ 小松菜みそ汁	カレーライス コールスローサラダ レモンソフール 福神漬け
工 793 kcal タ 26.3 g 脂 26.4 g 塩 1.7 g	工 793 kcal タ 26.3 g 脂 26.4 g 塩 1.7 g	工 890 kcal タ 35.8 g 脂 27.0 g 塩 2.2 g	工 902 kcal タ 30.5 g 脂 29.1 g 塩 2.9 g	工 901 kcal タ 29.5 g 脂 23.0 g 塩 3.1 g
28日 鶏の日	29日	30日	<div>栄養表示: エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】 すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、献立 作成しています。仕入れ状況により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</div> <div>今月の平均値</div> <div>中学生の基礎平均値</div>	
そばろ井 塩昆布和え わかめの味噌汁	昭和の日	ご飯 鯖の竜田揚げ 酢の物 なめこ汁		
工 777 kcal タ 30.7 g 脂 24.9 g 塩 2.1 g	工	工 868 kcal タ 32.2 g 脂 24.7 g 塩 2.7 g	工 820 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	工 820 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 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、家庭での食事でも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【小学校】650kcal/たんぱく質24.3g/脂質18.0g/塩分2g【中学校】820kcal/たんぱく質30g/脂質23.7g/塩分2.5gの誤差10%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。

えいようし
栄養士が
こんだてさくせい
献立作成
しています



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。



節水に努めつつ、
野菜を洗浄して
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。

