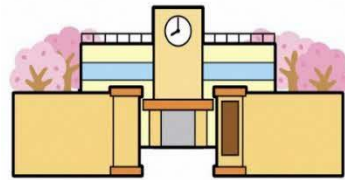


# 給食だより 4月

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。本年度も、安心できる給食の時間となるように、感染症防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に食育の活動も進めていきます。健康で楽しい1年が過ごせるように、安全安心でおいしい給食を届けていきますので、よろしくお願いします。



### 学校給食の目標

学校給食は7つの大きな目標のもと、教育活動の一環として実施されています。(学校給食法)

① 健やかで丈夫な体をつくる



② 食事の大切さを知り、望ましい食習慣を身に付ける



③ 助け合い、協力し合う、社会性を身に付ける



④ 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝する



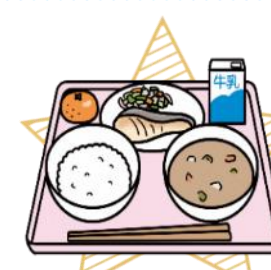
⑤ 食に関わる人々への感謝の心を育てる



⑥ ふるさとの食文化を知り、未来へ伝える



⑦ 食を通して、社会のしくみを学ぶ



### 学校給食の栄養

学校給食では文部科学省で決められた基準をもとに献立を作成しています。学校給食は、1日3回の食事のうち1食なので、基本的には1日に必要な栄養量の1/3が摂れるようになっていますが、特に不足しがちなカルシウムやビタミン群などの栄養素は1/3よりも多く摂れるように配慮されています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (mg)	塩分 (g)
小学校	650	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
中学校	830			450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

★毎食のエネルギー・たんぱく質・カルシウムの推定摂取量を毎月の献立表に記載しています。

### 学校給食の内容

給食を通して、子どもたちに色々な味を経験してもらうため、できるだけ多くの食材や調理方法を取り入れています。

#### おかず

和・洋・中、煮物、汁物、揚げ物、和え物などバランスよくバラエティに富むよう工夫しています。いろいろな食品を取り入れ、特に小魚や豆、海藻などを使用するよう心がけています。また、地域で生産される旬の食材(ブロッコリー、トマト、梨など)も積極的に使用したり、季節の行事メニューも実施したりしています。

#### 牛乳

石川県産の牛乳が1パック(200cc)つきます。育ち盛りの子どもたちに必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。家庭でも是非、もう1本飲むと良いですね。



#### ごはん

加賀市産のコシヒカリを使用しています。白飯を中心に、麦飯・わかめご飯や寿司飯など献立に合わせて使用します。具を調理して混ぜ合わせたご飯や手巻き寿司、丼などもあります。

#### パン (月に1回)

無漂白の小麦粉を使用しています。パンの種類では、ミルク食パン・ミルクロール・バターロールがあり、自分で具をはさんで食べる、セルフバーガーなどもあります。

#### 給食の献立より

～材料(4人分)～  
 豚肉・・・100g  
 ジャガイモ・・・240g  
 キャベツ・・・120g  
 たまねぎ・・・80g  
 にんじん・・・30g  
 サラダ油・・・小さじ1  
 コンソメ・・・小さじ1  
 淡口しょうゆ・・・小さじ1  
 塩コショウ・・・適量

#### スープ煮

～作り方～

- ① 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいもは2cm程度の角切り、キャベツは2cm幅の短冊切り、たまねぎは2cm程度の角切り、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらにんじん、たまねぎの順番に加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油が回ったらじゃがいもを加え、ひたひたになるまで水を入れて煮込む。
- ⑤ じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら、調味料とキャベツを加えてさらに煮込む。
- ⑥ キャベツがやわらかくなり、塩こしょうで味を調えたらできあがり。