



ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始め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「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。栄養士の森岡美紀です。1年間よろしくお願いたします。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、生きていくための教材として、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 森岡美紀

直小給食担当 中山菜 (養護教諭)

若山小給食担当 古田芽子 (養護教諭)

調理員 もりたじゅんこ、みなみ 盛田純子、南ひろみ、おたともみ、はまづかり絵 太田智美、濱塚里絵

令和5年度は、上記職員で約210食の給食を担当・調理したり、各校で担当したりいたします。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 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。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多岐にわたる人々の労働を支えていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

### 食器の気持ち

食器はみんなが使うものです。大切にしましょう。

# 4月

# よていこんだて



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日 入学祝い給食	金 7日 カレーの日																																																												
☆マーク・・・アレルギー対応日（4月はアレルギー対応はありません） 牛乳はすべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、 脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。 【基本数値】エネルギー650kcal前後/たんぱく質24g前後/ 脂質18g前後/食塩2g以下を目標に献立作成しています。		お赤飯 鶏の唐揚げ 五色野菜の白和え 紅白すまし汁 おめでとうデザート		カレーライス イタリアンサラダ 福神漬け ヨーグルト																																																												
		<table border="1"> <tr><td>工</td><td>712</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>21.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>		工	712	kcal	タ	21.2	g	脂	24.0	g	塩	1.9	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>809</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>25.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.5</td><td>g</td><td>塩</td><td>3.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	809	kcal	タ	25.8	g	脂	24.5	g	塩	3.5	g																																				
工	712	kcal	タ	21.2	g																																																											
脂	24.0	g	塩	1.9	g																																																											
工	809	kcal	タ	25.8	g																																																											
脂	24.5	g	塩	3.5	g																																																											
10日	11日	12日 パンの日	13日	14日 お花見給食																																																												
ごはん しゅうまい 三色ナムル 韓国風みそ汁	ごはん チーズ納豆 野菜たっぷりポトフ オレンジ	コッパパン ホキフライ タルトサラダ コーンチャウダー	ごはん 豚肉の味噌いため こしね汁	鮭ちらし キャベツ煮びたし お麩のすまし汁 三色だんご																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>537</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>18.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>14.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.2</td><td>g</td></tr> </table>	工	537	kcal	タ	18.1	g	脂	14.0	g	塩	1.2	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>671</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>25.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.1</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	工	671	kcal	タ	25.8	g	脂	20.1	g	塩	2.0	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>601</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>33.1</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	工	601	kcal	タ	19.8	g	脂	33.1	g	塩	2.0	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>680</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>29.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.7</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	工	680	kcal	タ	29.1	g	脂	20.7	g	塩	1.7	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>744</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>27.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.8</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	工	744	kcal	タ	27.8	g	脂	17.8	g	塩	2.0	g
工	537	kcal	タ	18.1	g																																																											
脂	14.0	g	塩	1.2	g																																																											
工	671	kcal	タ	25.8	g																																																											
脂	20.1	g	塩	2.0	g																																																											
工	601	kcal	タ	19.8	g																																																											
脂	33.1	g	塩	2.0	g																																																											
工	680	kcal	タ	29.1	g																																																											
脂	20.7	g	塩	1.7	g																																																											
工	744	kcal	タ	27.8	g																																																											
脂	17.8	g	塩	2.0	g																																																											
17日	18日	19日 食育の日	20日	21日																																																												
ごはん 魚の西京焼き風 キャベツのレモン煮びたし わかめのみそ汁	ごはん 焼肉サラダ 五目うどん	たけのごはん 野菜かき揚げ 大根なます おくらともずくのスープ いちごゼリー	ごはん さばのみぞれ煮 キャベツとたくあんの和え物 小松菜のみそ汁	チキンピラフ コールスローサラダ 春キャベツのスープ																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>454.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>19.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>8.7</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	工	454.0	kcal	タ	19.2	g	脂	8.7	g	塩	1.7	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>955</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>26.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>45.9</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	工	955	kcal	タ	26.0	g	脂	45.9	g	塩	2.2	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>677</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>16.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table>	工	677	kcal	タ	16.4	g	脂	23.3	g	塩	2.4	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>636</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>24.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>21.8</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>	工	636	kcal	タ	24.3	g	脂	21.8	g	塩	1.9	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>576.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>20.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>14.6</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>	工	576.0	kcal	タ	20.6	g	脂	14.6	g	塩	1.9	g
工	454.0	kcal	タ	19.2	g																																																											
脂	8.7	g	塩	1.7	g																																																											
工	955	kcal	タ	26.0	g																																																											
脂	45.9	g	塩	2.2	g																																																											
工	677	kcal	タ	16.4	g																																																											
脂	23.3	g	塩	2.4	g																																																											
工	636	kcal	タ	24.3	g																																																											
脂	21.8	g	塩	1.9	g																																																											
工	576.0	kcal	タ	20.6	g																																																											
脂	14.6	g	塩	1.9	g																																																											
24日	25日	26日	27日	28日																																																												
ごはん カツオフライ おからとひじきの和サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん 磯辺とり天 ごま酢和え 沢煮椀	ごはん 魚のみそチリ焼き バンバンジー風和え物 わかめスープ	ごはん 野菜入りメンチカツ 大根のゆかり和え 豚汁																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>694</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>25.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>21.6</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	工	694	kcal	タ	25.7	g	脂	21.6	g	塩	1.7	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>585</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>18.2</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.1</td><td>g</td></tr> </table>	工	585	kcal	タ	19.8	g	脂	18.2	g	塩	2.1	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>639</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>29.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.1</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.4</td><td>g</td></tr> </table>	工	639	kcal	タ	29.6	g	脂	17.1	g	塩	1.4	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>678</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>31.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.1</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	工	678	kcal	タ	31.1	g	脂	23.1	g	塩	2.2	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>659</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>19.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.8</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	659	kcal	タ	19.2	g	脂	20.8	g	塩	1.3	g
工	694	kcal	タ	25.7	g																																																											
脂	21.6	g	塩	1.7	g																																																											
工	585	kcal	タ	19.8	g																																																											
脂	18.2	g	塩	2.1	g																																																											
工	639	kcal	タ	29.6	g																																																											
脂	17.1	g	塩	1.4	g																																																											
工	678	kcal	タ	31.1	g																																																											
脂	23.1	g	塩	2.2	g																																																											
工	659	kcal	タ	19.2	g																																																											
脂	20.8	g	塩	1.3	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。**