



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。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
- ★右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

栄養職員兼三崎中担当 田中 彩子 先生

みさき小給食担当 寺山 育美 先生

蛸島小給食担当 長谷 幸奈 先生

調理員 小泊 朱美、北野 総枝



令和6年度は、上記職員で約110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

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



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。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



こんだて表の活用法



毎月こんだて表を配布します。ご確認をお願いします。

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。



5 食生活が多くのひとびとの勤労を支えていることを理解し、感謝する。



6 でんとうきしよくぶんか伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通および消費について、正しく理解する。



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
○・・・珠州市指定の地元食材使用献立日 ☆・・・三崎中献立コンクール応募作品 栄養表示:エネルギー【E/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、給食献立を作成しています				ちらし寿司 すまし汁 シュー&いちご
				E 744.0 kcal タ 25.1 g 脂 27.1 g 塩 2.6 g
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 いりとり 白菜のみそ汁 こんぶふりかけ	ごはん ぶた肉のみそ炒め 卵スープ	そぼろ丼 みそ汁 なめらかプリン
E 639.0 kcal タ 20.9 g 脂 20.3 g 塩 2.0 g	E 590.0 kcal タ 25.4 g 脂 12.0 g 塩 2.2 g	E 678.0 kcal タ 27.9 g 脂 18.7 g 塩 2.2 g	E 661.0 kcal タ 30.0 g 脂 21.5 g 塩 1.3 g	E 715.0 kcal タ 30.2 g 脂 21.5 g 塩 2.0 g
15日	16日	17日 パンの日	18日	19日
ごはん ちゅうかあえ 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	コッパパン 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
E 662.0 kcal タ 30.2 g 脂 19.2 g 塩 2.0 g	E 673.0 kcal タ 25.8 g 脂 20.1 g 塩 2.1 g	E 532.0 kcal タ 23.1 g 脂 17.9 g 塩 2.5 g	E 684.0 kcal タ 26.0 g 脂 17.3 g 塩 1.8 g	E 590.0 kcal タ 22.2 g 脂 12.7 g 塩 2.1 g
22日	23日	24日	25日	26日 カレーの日
ごはん 焼売 糸こんにゃくチエ 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
E 660.0 kcal タ 23.0 g 脂 21.7 g 塩 1.8 g	E 591.0 kcal タ 23.0 g 脂 14.8 g 塩 1.8 g	E 551.0 kcal タ 21.2 g 脂 26.5 g 塩 2.4 g	E 595.0 kcal タ 21.0 g 脂 15.7 g 塩 2.6 g	E 726.0 kcal タ 26.0 g 脂 19.4 g 塩 1.8 g
29日	30日	今月の平均値		小学生の基礎平均値
給食の日 ごはん とり肉の照り焼き いそ香和え みそ汁	E 632.0 kcal タ 26.7 g 脂 18.7 g 塩 1.6 g	E 632.0 kcal タ 26.7 g 脂 18.7 g 塩 1.6 g	E 643.0 kcal タ 25.4 g 脂 19.1 g 塩 2.1 g	E 643.0 kcal タ 25.4 g 脂 19.1 g 塩 2.1 g

栄養管理と献立作成

栄養

えいようし 栄養士が
こんだてを
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。

<p>調理員は健康 チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>節水に努めつつ、野菜を洗浄しています。</p> <p>食材に異物混入がないかもチェックします</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>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。</p>
---	--	--	---