

学校給食試食会



令和6年6月19日
七尾市立天神山小学校

学校給食の目標

(学校給食法第2条より)

学校給食は子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくるため、学校教育活動の一環として実施され、下記の目標で行われています。
(学校給食法の改正 平成21年4月)

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



2. 日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食摂取基準

学校給食では、1日に必要な栄養素の量の1/3がとれるように摂取基準が定められています。特に必要で、家庭ではとりにくいカルシウムやビタミン類は多くとれるようになっています。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

令和3年2月12日改正

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	児童(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛…児童(6~7歳)2mg、児童(8~9歳)2mg、児童(10~11歳)2mg、生徒(12~14歳)3mg
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生徒活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること。
3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

◆学校給食の食事内容◆



パン



週1回(木)パンの日があります。規格は県内で統一されています。小麦は石川県産と国産をブレンド。

- <種類>
- コッペパン ●バターロール
 - ミルクロール ●キャロットパン
 - 食パン ●胚芽パンズ
 - ミルク食パン ●胚芽食パン

ごはん



週4回(月・火・水・金)ごはんの日があります。

- お米は七尾市産コシヒカリ100%にビタミンB1、B2を強化。
- 白ご飯の他に麦飯、すし飯、さくら飯などがあります。これらを使って、ちらしすし、季節の混ぜごはんがあります。

牛乳

毎日、必ず1本(200ml)つきます。

- 成長期の子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質が多く含まれています。

骨もどんどん成長しています。給食のない日も、家庭で1日1本は飲みましょう!



おかず



- 献立により2~3品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせています。
- スープは鶏ガラなどのスープストック、煮干し、昆布などを使い、うす味でも美味しく食べられるように工夫しています。
- 行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れるようにしています。
- 地元の野菜や果物を積極的に取り入れることで食への関心、郷土を愛する心が育つことを願っています。

◆家庭へのお願い◆

～食とは、健康を培うもとです!～



☆早寝早起き朝ごはん

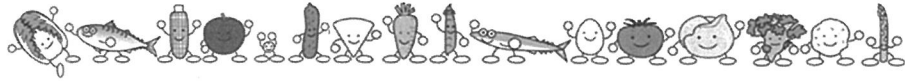
- 朝食は腸に刺激を与えて便秘を予防し、また、脳を働かせるエネルギーとなります。
- 朝食をとるようにするには、正しい生活リズムを確立することが大切です。
- 家族全員で朝食を食べる習慣を!

☆食卓はもう一つの学校

- 家族で食事をするのが、絆を深め、心を豊かに育みます。
- 食事は楽しい時間となるよう、心がけましょう。給食や家庭で使用した食材や今日の献立の話など、食の話題をどんどん食卓で取り上げ、食に関する興味・関心・知識を深めましょう。
- 基本的な生活習慣のしつけや社会観等、親から子へから親へと伝える大切な場です。
- 子どもの嗜好に偏らず、いろいろな食材を体験させましょう。味覚の発達にもつながります。

☆食べ物を大切に

- 食べ物に豊富にある現代では、嗜好を優先した食物選択を行ってしまう傾向があります。嫌いなもの、いらぬものは容易に処分せず、もったいないや感謝の気持ちを抱くことも大切です。



◆今日の献立◆



ちらしずし
豚しゃぶサラダ
豆腐とわかめのみそ汁
ももゼリー
牛乳



【栄養価】

エネルギー	634kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	20.5g
カルシウム	429mg
鉄	3.8mg
ビタミンC	25mg
食物繊維	4.4g
食塩相当量	3.2g

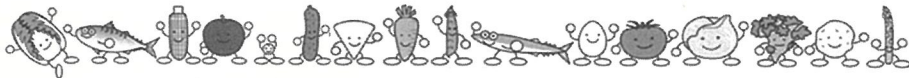
今日の献立のポイント

- ・お米は、七尾市産のこしひかりを使用しています。学校給食では、強化米を0.3%加えて炊飯し、エネルギー代謝に必要なビタミンB1、B2が強化されています。
- ・「ちらしずし」は、すし飯に調理場で炊いた具材を混ぜこんでいます。食欲が落ちやすい時期、酢をほんのり効かせたすし飯は食欲が増します。様々な具を混ぜると彩りもよく、炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維などの栄養素をバランス良くとれます。
- ・「豚しゃぶサラダ」は、暑い時期にさっぱりと食べやすいサラダです。豚肉はビタミンB群が他の肉よりも多く、疲労回復に向いています。
- ・「ももゼリー」は、給食で定番のデザートです。国産のもも果汁を使用し、成長期に不足しがちな栄養素の鉄分とビタミンCが強化されています。
- ・「



◀ 手作りへのこだわり ▶

- ・“手作り”にこだわる理由。それは、新鮮な食材をおいしく食べてもらい、食べる楽しさや、心も体も健やかに育てほしい……の思いがあるからです。大人になっても楽しい記憶として残る給食は、学校に通う楽しみの一つにもなると、私たちは考えます。子供たちが大人になっても、給食が楽しい記憶となるよう、私たちは「愛情たっぷりの手をかけた給食」を基本とする、バラエティ豊かな給食作りに励んでいます。



◆給食のメニュー紹介◆

< ちらしずし >



●材料（4人分）

・すしめし	550g
・たけのこ水煮	40g
・にんじん	35g
・油あげ	50g
・干しいたけ	4g
・枝豆	25g
・錦糸卵	50g
・うすろしょうゆ	8g
・こいろしょうゆ	4g
・料理酒	3g
・さとう	4g

●作り方

- ①たけのこは、短冊切りにしてゆでる。
- ②にんじんは短冊切りか千切りに切る。
- ③油あげは、油抜きをして、短冊に切る。
- ④干しいたけは水で戻し、スライスする。
- ⑤枝豆は茹でておく。
- ⑥しいたけの戻し汁で①～④の材料を煮て、調味料で味つける。
- ⑦すしめしに、味付けした具と枝豆、錦糸卵を混ぜる。

< 豚しゃぶサラダ >



●材料（4人分）

【ぶた肉スライス	120g
【*しょうが	4g
*料理酒	小さじ1
・もやし	60g
・きゅうり（千切り）	40g
・赤パプリカ（千切り）	12g
・刻み昆布	1g

<合わせ調味料>

*酢	小さじ2
*しょうゆ	小さじ2
*さとう	小さじ1
*おろしにんにく	2g
*トウバンジャン	少々
*白ねりごま	小さじ2
*白すりごま	小さじ1

●作り方

- ①豚肉は、しょうがと酒を入れた熱湯でゆでる。
- ②野菜と昆布はさっとゆでて、冷ましておく。
- ③合わせて調味料を作り、茹でたぶた肉と野菜と一緒に和えて、味をととのえる。

< 豆腐とわかめのみそ汁 >



●材料（4人分）

・木綿豆腐（さいの目）	160g
・たまねぎ（短冊）	60g
・にんじん（いちょう）	40g
・えのきたけ（2cm長さ）	25g
・乾燥カットわかめ	2g
・みそ	30g
・うるめいわし削り節	15g
・水	500ml

●作り方

- ①削り節で出し汁をとる。わかめは戻しておく。
- ②出し汁に煮えにくい材料から順に加えて煮る。野菜に火が通ったら、豆腐とわかめを入れる。
- ③仕上げに、みそを入れて味をととのえる。

みそ汁は、水分の他に塩分やその他の栄養素もとれます。朝一杯のみそ汁を飲むことは、熱中症予防にもおすすめです。