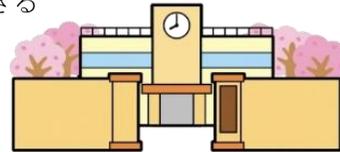




給食だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい環境での学校生活がスタートします。本年度も新型コロナウイルス感染症への対応をしばらく続けていくことになります。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。子どもたちが健康で楽しい1年をすごせるように、安全安心でおいしい給食を届けていきますので、よろしくお願いいたします。



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つける



③助け合い、協力し合う社会性を身につける



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 (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	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	20	5以上	2未満
中学校	830			450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5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。

加賀市の学校給食

おかず

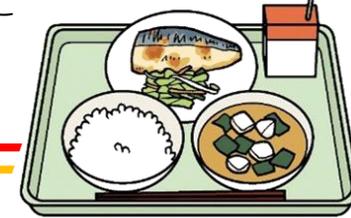
和食・洋食・中華、煮物・汁物・揚げ物・和え物など、バランスよくバラエティに富むように工夫をしています。いろいろな食品を取り入れるようにしており、特に小魚や豆・海そうなどを使用するよう心がけています。

また、地域で生産される食材(ブロッコリー・トマト・梨・大豆など)も積極的に使用したり、行事食を実施したりしています。

牛乳

石川県産の牛乳が1パック(200ml)つきます。成長期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ふくまれています。

家庭でもぜひ、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・すし飯など献立に合わせて使用します。また、具を調理して混ぜ合わせたご飯や丼・カレーライスなどもあります。



パン (月に1回)

国産の小麦粉を使用しています。ミルク食パン・ミルクロール・バターロールなどがあります。揚げパンなど、給食で調理するパンもあります。



給食の献立より

とろろごぼろごはん



《材料(4人分)》

- ごはん・・・4人分
- 鶏ひき肉・・・250g
- しょうが・・・ひとかけ
- A { 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 小松菜・・・一把
- 卵・・・3個
- B { 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・適量

《作り方》

- しょうがの皮をむいてすりおろす。
- 小松菜はゆでて細かくきざむ。
- 卵をといて、Bの砂糖と塩を加えてよく混ぜ、炒り卵を作る。
- 鍋に鶏ひき肉と①のしょうがとAの調味料を入れて、肉がポロポロになるまで炒りつける。
- ②の小松菜の水気をしぼり、④に混ぜる。③の炒り卵も混ぜる。
- 器によそったごはんの上に⑤を盛りつけてできあがり♪

※鶏そぼろと小松菜、炒り卵を別々に盛りつければ三色そぼろ丼になります。お弁当にもおすすめです!

