

いただきます!



ぐちそうさま!



# いただきます 4月特大号

R3.April 白山市立鳥越中学校

桜の花が咲き始め、うれしい春がやってきました。みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。心と体に栄養たっぷりの給食は8日(木)スタートです。給食スタッフ一同、心をこめておいしい給食をつくりましますので、楽しみにしててください。また、毎月発行する給食だより『いただきます』を通して、鳥越中学校の皆さんの健康な食生活をサポートし、食育のお手伝いをしていきたいと願っていますので、ぜひ役立てていただけると幸いです。

## 給食について

### 副菜

野菜を多く使ったおかずです。ビタミンやミネラルをたくさん含みます。

### 主食

週5日白山市産こしひかりを炊き上げた米飯給食です。月に1回程度パンの日もあります。

### 牛乳

毎日つきます。

### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などのおかず。たんぱく質を多く含みます。

### 汁物

主菜・副菜で足りない栄養素を補います。



食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安心・安全なものを選定しています。食品の一部は白山市内の業者さんのものを使用しています。

汁物や煮物のだしは昆布や煮干しから取り、うす味で素材の味を活かすよう工夫しています

### 給食費について

給食費は1食310円で5500円を5月から集金していきます。5日以上の長期欠席(インフルエンザを除く)を予定している場合は、速やかに担任の先生に連絡してください。連絡を受けた5日後(土日含めず)より停止、返金対応をいたします。

### 給食当番の服装・マスク着用について

給食当番の人は、白衣と帽子を1週間の当番が終わったら家に持ち帰り、洗濯してアイロンをかけて月曜日に持ってきます。※もし忘れた場合は学校の物をお貸ししますが、翌週必ず洗濯して返却してください。



## 給食の栄養について

給食の献立は、「学校給食摂取基準」に沿って考えられています。給食を残さずに食べれば、1日に必要な栄養の1/3以上を給食で摂取することができます。中学生の時期は身体をしっかり作る大切な時期です。バランスのよい食事を取り、心と体の成長に役立てましょう。

学校給食栄養摂取基準(中学生)					
エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩	カルシウム	食物繊維
830kcal	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	2.5 g 未満	450mg	7 g 以上
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120 g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35mg



## 4月の給食より

今年度は、毎月19日に日本のお祭りめぐりをテーマにした「日本のお祭り給食」と石川読書の日である23日に「物語の中のレシピ」またはオリンピックが開催された国々をテーマにした「オリンピック給食」の提供を予定しています。

(※19日、23日が休業日の時は前日または翌日に実施します)

昨年に引き続き白山の食材を取り入れた「めぐみん給食」もお楽しみに！

### ◇17日…日本のお祭り給食

#### 「高山祭(岐阜県)」



春と秋に行われる高山祭りは、京都府の祇園祭、埼玉県の秩父夜祭とならぶ日本三大<sup>ひきやまさい</sup>曳山祭です。給食では、岐阜県の料理が登場します。

牛肉の<sup>ほおば</sup>朴葉みそ炒め…飛騨高山の郷土料理で、自家製のみそにねぎやしいたけなどをからめ、朴葉にのせて焼いたものです。給食では牛肉炒めの味付けに朴葉みそを使用しています。

高山ラーメン…高山ラーメンの特徴は、かつおだしとしょうゆ味ベースに、極細のちぢれ麺を使用するところです。給食では、再現するために、かつおだしや鶏ガラだしを使用しています。

### ◇26日…オリンピック給食

#### 「平昌(韓国)」



2018年に開催された平昌冬季オリンピックからは、「ヤンニョムチキン」「海苔と玉子のナムル」「春雨とあさりのスープ」が登場します。

ヤンニョムチキン…鶏の唐揚げにヤンニョムというコチュジャンを使った甘辛いたれを絡めた韓国でも人気の料理です。海苔と玉子のナムル…韓国では、塩やごま油で味付けした韓国のりがあります。給食ではナムルに焼きのり、ごま油、塩を和えて、韓国のり風を作ります。

お楽しみに♪

