

いただきます!



ぐちそうさま!



いただきます 4月特大号

R4.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7日(木)スタートです。(1年生は8日から)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

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。

牛乳

毎日つきます

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

副菜

野菜を多く使ったおかず。ビタミンやミネラルが多く含みます。

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。野菜の一部は鳥越地域の農家さんから、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320円で毎月5700円を5月から集金していきます。長期にわたり欠席することになった場合は、速やかに担任の先生に連絡してください。連絡を受けてから、食材の変更が可能な日より停止、返金対応いたします。

給食当番の服装・マスク着用について

給食当番の人は、エプロン・三角巾(ぼうし等)とマスクを着用してください。
※エプロン等着用していないときや、腹痛など体調が悪いときは当番ができません。他の人に代わってもらってください。



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と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	35 m g



4月の給食よい

今年度は、毎月「旅する給食」と石川読書の日である23日に「お話からとび出した料理」、白山の食材を取り入れた「白山めぐみん給食」の提供を予定しています。

(※23日が休業日等の場合は、前日または翌日に実施します)



その土地には、そこでしか食べられない美味しい食べ物や料理があります。さあ！給食を通して旅する気分を味わいましょう。
旅する給食は日本と世界を隔月で提供します。



◇15日…旅する給食「宮城玄白石市」

宮城県白石市には、桜の名所があります。白石川沿いに全長8 kmにわたり、およそ1200本のソメイヨシノが咲きほこる、白石川堤一目千本桜が有名です。

給食には宮城県の郷土料理「おくすげ」と「笹かまぼこ」が登場します。お花見をイメージしたお花見鮭ちらしも一緒に食べて、春の旅する気分を味わいましょう。



お話からとび出した料理は、白山市内の小中学校全校で実施しています。みなさんも食べてみたい物語の料理があったらリクエストしてくださいね♪



◇22日…物語の中の料理

「ノラネコぐんだんラーメンやさん」(絵本)

ノラネコたちがラーメン屋さんをのぞいています。「ニャー、ラーメンのつくりかたを覚えたぞ」といつものようにお店に忍び込み、せっせとラーメンをつくっていたら、お客さんたちがやってきてしまい!?

ノラネコぐんだんシリーズは「ちょいワル」なネコが8匹登場する大人気シリーズ絵本です。

給食では、ワンワンラーメンをアレンジしました。ラーメンの上にゆで卵をのせて食べましょう。

