

# 2月 給食だより



令和7年2月  
津幡中学校長 泉 智一  
栄養職員 山田 優

もうすぐ立春。暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの感染症にも引き続き注意が必要です。うがい、手洗いでウイルスを体の中に入れないこと、十分な睡眠とバランスのよい食事でウイルスに負けない体をつくることが大切です。特に、ビタミンが豊富に含まれている野菜や果物は不足しやすいので、毎日しっかりと食べて体調を整えましょう。



## 正解はどれ？給食クイズ！



津幡中学校の給食は校内にある給食室で、調理員7名で作っています。エネルギーやたんぱく質などの摂取量は「学校給食摂取基準」、衛生管理は「学校給食衛生管理基準」に基づいて、いろいろな決まりの中で、より安心・安全でおいしい給食を作るよう努めています。今回はその一部をクイズ形式でご紹介します！

★給食で1日に必要な栄養素量の約50%がとれるのはどれでしょうか？

1. たんぱく質
2. カルシウム
3. 食物繊維



正解は2. カルシウム

学校給食では、1日に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるようになっており、不足しやすいカルシウムやビタミン類は約1/2がとれるようになっています。



★給食では野菜を何回洗うでしょうか？

1. 1回
2. 2回
3. 3回

正解は3. 3回



野菜は3層に分かれたシンクの中で3回洗浄し、泥、汚れ、虫などが給食に入らないようにしています。葉物野菜は1枚1枚丁寧に洗っています。

給食では椎茸も1つ1つ洗います。



★食材に火が通っているか確認する方法はどれでしょうか？

1. 見た目の色が変わったら
2. 温度計で中心温度を測る
3. 調理員が食べてみる

正解は2. 温度計で中心温度を測る  
温度計で中心までしっかりと加熱されているか温度を確認し、記録しています。



フライヤー  
スチームコンベクション  
オーブン



中心温度計



生徒のみなさんも、給食を食べる前には必ず手洗いをして、給食当番さんは配膳の前に手をよく洗って、髪の毛などの異物や唾液が給食に入らないよう、エスマ（エプロン・頭巾・マスク）を必ず身につけましょう。また、おなかの調子がわるいなど体調がよくない時は、他の人に当番を代わってもらいましょう。

給食を安心しておいしく食べられるように、みなさんもご協力お願いします！

## 3年生 「人生最後の給食で食べたいものは？」

### アンケート結果発表！

主食、主菜、汁もの、デザート、それぞれ自由記載でたくさんのメニューを書いてくれました！順位に関わらず、1～3月にできる限り献立に入れていいたいと思っています！3年生のみなさんは、中学校での給食は残り25回です。出来立ておいしい、栄養満点な給食が、クラスのみんなで食べられることに感謝して、毎食完食を目指し、楽しんで食べましょうね！

#### <主食>

- 1位 揚げパン (26.4%)  
チョコくるくるパン  
2位 カレーライス (14.2%)  
オムライス  
3位 ハヤシライス (5.7%)



#### <主菜>

- 1位 唐揚げ (66%！断トツ！)  
2位 アジの西京味噌 (7.5%)  
3位 ハンバーグ (6.6%)



#### <汁物>

- 1位 ラーメン (38.7%)  
2位 シチュー (12.3%)  
3位 うどん (10.4%)  
コーンスープ



#### <デザート>

- 1位 クレープ (34%)  
タルト  
2位 プリン (7.5%)  
3位 ミルメーカー (3.8%)



1階エレベーター前掲示板に、その他の意見などを詳しく載せて掲示する予定です。企画してくれた給食委員さん、協力してくれた3年生のみなさん、ありがとうございました。2月、3月の給食をお楽しみに！

