

きゅうしょくだより 4月

2025. 4.
上富田町学校給食センター

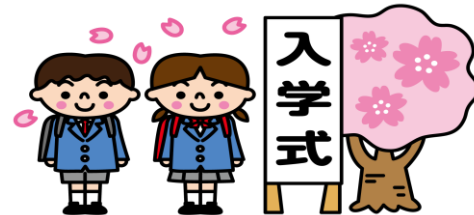
ご入学・ご進級おめでとようございます



新年度に入りました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心して

安全に留意し、心をこめておいしい給食を作っていきたいと思ひます。それぞれの
力(ちから)を伸ばして、心身ともに成長するために、食に関する指導の面からも、応援して
いきたくと思ひます。

1年間、よろしくお願ひいたします。





学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

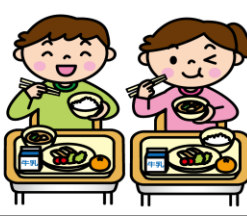
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養素のおよそ1/3をとるようになっています。

ご家庭でとりにくいカルシウムは、必要量の1/2がとれるようになっています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	V. A	B 1	B 2	C	食物繊維
	k c a l	(%)	(%)	g	m g	m g	μ g R E	m g	m g	m g	g
1・2年生	530	13~20% みまん未満	20~30%	みまん 1.5未満	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
3・4年生	650			みまん 2未満	350	3	200	0.4		25	4.5以上
5・6年生	780				360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学校生	830			みまん 2.5未満	450	4.5	300		0.6	35	7以上

給食センターからお届けする給食は？



主食

基本的に米飯給食です。

ごはん・・・和歌山県産です。

パン・・・冷凍パンを使用します。月に1~2回の予定です。



おかず

2~3品です。

魚、肉、豆腐、海藻類、野菜などを煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物と色々な調理法で調理します。



牛乳

200ccの紙パック牛乳で、毎日つきます。

不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長に大切な栄養素です。

1日に必要なカルシウム量をとるために、しっかり飲みましょう。



使用食器 (PEN食器)

ごはん茶碗	白ごはんや混ぜご飯に使います。
椀大	煮物、汁物に使います。
椀小	和え物、サラダに使います。
主菜皿	揚げ物、焼き物と添え野菜などに使います。
小皿	揚げぎょうざなど小さいおかずに使います。
カレー皿	カレーライスやピラフなどに使います。
丼	丼や麺類などに使います。

※他にトレイ、箸、スプーン、フォークを使います。

★行事食・食育こんだて★

- ・日本の伝統的な行事にちなんだ こんだてを実施します。
- ・毎月19日の食育の日には、日本全国の郷土料理や特産物を取り入れた こんだてを実施します。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



★Instagramで、まいにちきゅうしょくだより給食を紹介しています★