

# 4月 給食だより



令和5年度  
三股町立学校給食センター



## 三股町立学校給食センターの紹介



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



### 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

三股町立学校給食センターでは小学校6校、中学校1校の約3100食の給食を作っています。2名の栄養士が月ごとに献立を作成し、17名の調理員で給食を調理しています。ごはんの給食が週4回、パンの給食が週1回です。牛乳は毎日1本(200ml)提供します。



### 献立表について

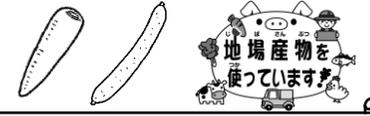


毎月1回配布する献立表には、献立名や使用する食材などを掲載しています。献立表を見て、ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

曜日	主食	こんだて	血や肉をつくるもの 【赤の食品】	カや熱になるもの 【黄の食品】	体の調子を整えるもの 【緑の食品】	調味料	熱量 kcal	蛋白質 g	その他
9月	ごはん(Ⅲ) スプーン	チキンカレー(大) カラフルサラダ(小)	とり肉	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ	にんにく、チキンスープ、カーネル、トマトチャップ、クスターソース、日向夏ドレッシング	644	22.0	↑ 地産地消 ウイーク ↓
10月	ごはん(Ⅲ) はし	マロニースープ(大) はるまき(小)	ベーコン	マロニー	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきた	チキンスープ、中華スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	638	20.2	
火	ごはん(小) はし	もやしのレモンあえ(小)	ぶた肉	はるさめ、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ、粉あね、あげ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ		755	23.6	
11月	ごはん(小) はし	すきやき(大)	ぎゅう肉、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ	酒、しょうゆ、酢	601	23.9	
水	ごはん(小) はし	くまがめのみもの(Ⅲ)	くまがめ、とりささみ	さとう、ごま	もやし、きゅうり		733	28.5	

使用食材をおかずごとに3つの主な働きに分けて記入しています。

毎月、地産地消ウィークを設定しています。(下線の食材)



## 目指せ! 給食マスター

<h4>よい姿勢で食べましょう</h4>	<h4>口をとじて、よくかんで食べましょう</h4>	<h4>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</h4>	<h4>時間内に食べ終わるようにしましょう</h4>
----------------------	----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

### 地産地消ウィークについて

三股町では毎月、地産地消ウィークを設定しています。その1週間は特に宮崎県産の食材を意識してとりいれるようにしています。4月の地産地消ウィークは17日～21日の1週間を予定しています。お米、牛乳、ごぼう、にんじん、きゅうりなど様々な県産食材を使用予定です。毎月、献立表で県産食材を確認してみてください。



★給食センターからのお知らせ★  
給食センターでは、施設の構造上安全を確保できないため食物アレルギー対応食は提供していません。給食で使用する食材・加工品についての詳しい「食物アレルギー献立表」を毎月作成していますので、資料が必要な方は学級担任の先生へおしらせください。また、毎月の「献立表」と「食物アレルギー献立表」は三股町のホームページにも掲載されていますので、ご活用ください。