

# 4月給食だより

令和6年度  
三股町立学校給食センター

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。☆</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

みなさんの入学・進級をお祝いする気持ちをこめて給食では「お祝いいちごゼリー」を23日に、提供します。新しい学級のお友達と楽しく味わって食べてください。

## 三股町立学校給食センターの紹介



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3,100食の給食を作っています。17名の調理員が衛生管理を徹底し、おいしい給食作りにもめています。

## 栄養管理と献立作成

三股町では2名の管理栄養士が献立を作成しています。日に必要な栄養素量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1、鉄は40%など不足しがちな栄養素は高めに基準値を設定し、献立を作成しています。また、エネルギーの基準値は児童生徒の身体状況(年齢、性別、身長、体重等)から算出し、三股町内の児童生徒の実態にあわせた栄養管理に努めています。



主食(ごはんやパン)に合わせて主菜・副菜の組み合わせを基本に、様々な食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティに富んだ献立にしています。

## 献立表を確認してください

毎月1回配布する献立表には、献立名や使用する食材料などを掲載しています。毎日確認してください。

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(皿) 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、リンゴセーブル	にんにく、チキンブ、カレー粉、トマトケチャップ、クスターソース、日向夏、レタス	644	22.0	↑ 地産地消 ウィーク
10月	こくとうパン(皿) はし	マロニスープ(大) はるまき(小) もやしのレモンあえ(小)	ベーコン	マロニー	たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきた	チキンブ、中華用スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	638	20.2	
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、しょうが、しょうゆ、酒、しょうゆ、酢	酒、しょうゆ、酢	755	23.6	

使用食材料をおかずごとに3つの主な働きに分けて記入しています。

毎月、地産地消ウィークでは、宮崎県内産の食材料を多く使用しています。(下線の食材料)

エネルギー、たんぱく質の表示は上段が小学校、下段が中学校になっています。

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おりません。給食で使用する食材料・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知らせください。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していますので、ご活用ください。

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料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15日～19日の1週間です。お米、牛乳、ごぼう、にんじん、きゅうりなど様々な県産食材料を使用予定です。毎月、献立表で県産食材料を確認してみてください。



- ①朝食は1日を元気にスタートするための源です。きちんと食べて学校に登校できるようにお願いします。
- ②配付される献立表に目を通して、今日は何を食べたかや全部食べられたかなど聞いてみてください。
- ③好き嫌いは一度になくすることは困難です。少しずつでも食べられるように、ご家庭でもご協力ください。