

給食だより



保護者のみなさまへ

須木学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます！

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました！ みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、センター一同で力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

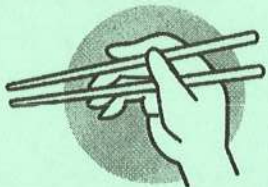


今年度の給食は、
4月8日に始まります！！



はしをきちんと持てますか？

はしの持ち方



1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物はさみます。

こんな使い方はマナー違反です。



はしで食器を手元に寄せること

さしはし



料理に、はしをつきさして食べること

寄せはし

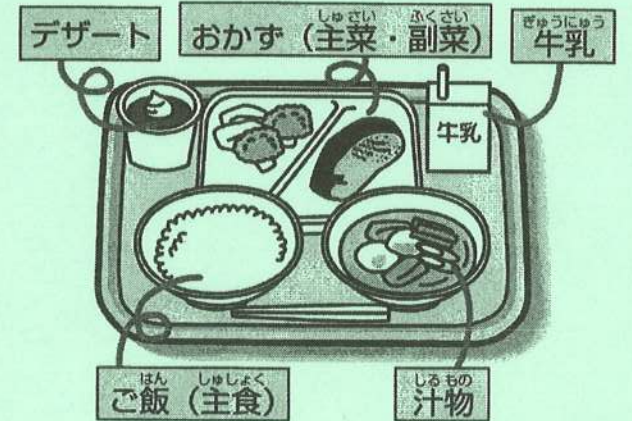


どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと



食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがあります。その日の盛り付け見本を参考にしてください。



学校給食について



学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

学校給食の目標！ <small>「学校給食法」第二条より</small>	1 健康 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	2 加シム 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
	4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

【「学校給食実施基準」(平成25年4月1日施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲(*1)	16~26	18~32	22~38	25~40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。
 マグネシウム・・・児童(6歳~7歳)70mg、児童(8歳~9歳)80mg、児童(10歳~11歳)110mg、生徒(12歳~14歳)140mg
 亜鉛・・・児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)3mg、生徒(12歳~14歳)3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
 *1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

毎月、献立表を配布します。必ず目を通していただき、なるべく朝食や夕食と重ならないように、ご配慮をお願いします。



朝食はすべての力の源です

朝食をとると脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！





2014年

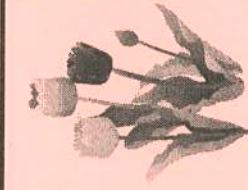
4月給食献立表 (中学校)



須木学校給食センター

日 (曜)	こん だて 献 立 名	(赤の食品) 血・肉・骨になる	(緑の食品) 体の調子を整える	(黄の食品) 熱・力になる	《主食》	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g)
7 (月)	きびなごの蒲焼き 五目味噌汁	わかめ 煮干し きびなご	ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦 米油	麦ご飯	728 30.2 17.6
		うす揚げ		砂糖 さつまいも		
9 (水)						
10 (木)	シーフードリア キャベツの和え物	バター ベーコン むきえび	玉ねぎ 人参 キャベツ	米油 ごま	バター ライス	717 26.6 26.1
		あさり 貝柱 チーズ シーチキン	ブロッコリー とうもろこし	こんにやく		
11 (金)	厚揚げの味噌煮 ひじき和え	豚肉 厚揚げ ひじき	人参 たけのこ しいたけ	米 麦 料理酒	麦ご飯	747 30 23.9
		大豆 シーチキン	玉ねぎ さやいんげん 生薑	米油 里芋 砂糖		
14 (月)	鶏のからあげ 和風ポテト	鶏肉 ウインナー	千切り大根 グリンピース	米 麦 片栗粉	麦ご飯	858 31.5 32
			ほうれん草 たけのこ	米油 じゃがいも		
15 (火)	他人丼 シルバーサラダ	豚肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 しいたけ	砂糖 マロニー	麦ご飯	775 29.2 28.3
		卵 ハム	ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 料理酒		
16 (水)	汁ピーマン パンパングー	豚肉 いか えび	キャベツ もやし 人参	米 麦 片栗粉	コッペパン	717 35.3 19.4
		鶏肉 こんにやく	しいたけ ねぎ しょうが	料理酒 ごま油		
17 (木)	ハンバーグ カレースープ	わかめ	玉ねぎ きゅうり	片栗粉	麦ご飯	743 29 23
		牛肉 豚肉 ベーコン	マッシュルーム エリンギ	米 麦 片栗粉		
18 (金)	白身魚の野菜あんかけ 大根葉の味噌汁	カレー うす揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン	米 麦 米油	麦ご飯	696 23 25.3
		煮干し	えのき しいたけ 葉大根	片栗粉		
21 (月)	すきやき 煮なます	牛肉 豆腐 うす揚げ	玉ねぎ 人参 白菜	米 麦 料理酒	麦ご飯	731 27 21.2
		昆布	えのき しいたけ ねぎ	米油 糸こんにやく		
22 (火)	ひき肉のカレー 野菜サラダ	豚肉	人参 玉ねぎ なす	砂糖 ごま	麦ご飯	733 22.6 23.6
			青豆 キャベツ カリフラワー	米 麦 米油		
23 (水)	ミートボールのトマト煮 フルーツヨーグルト	豚肉 牛肉 鶏肉	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ミルクパン	787 28.2 24.2
		チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 エリンギ	ミルクパン 米油		
24 (木)	あじ磯の香りフライ けんちん汁	あじ 鶏肉 豆腐	グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	梅菜めし	719 31.6 22.2
		煮干し 削り節	トマト みかん 黄桃	米 麦 米油		
25 (金)	八宝菜 焼売	豚肉 えび いか	小松菜 ごぼう 大根	片栗粉	麦ご飯	797 37.6 23.5
		卵	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 米油		
28 (月)						
29 (火)						
30 (水)	きつねうどん 味噌マヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ ねぎ 人参	コッペパン うどん	減量 コッペパン	713 29.4 23.4
		うす揚げ 煮干し	ほうれん草 キャベツ	砂糖		
		ちくわ わかめ				

振替休業日 昭



4月の目標 楽しい給食に 楽しみましょう

- ★ 給食当番や係の仕事を身につけましょう
- ★ 準備や後片付けを協力して行いましょう
- ★ 正しい食器の置き方を身につけましょう
- ★ 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- ★ 仲良く楽しい雰囲気でお食べしましょう

