

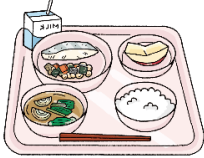
4月

給食だより



R8年4月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます



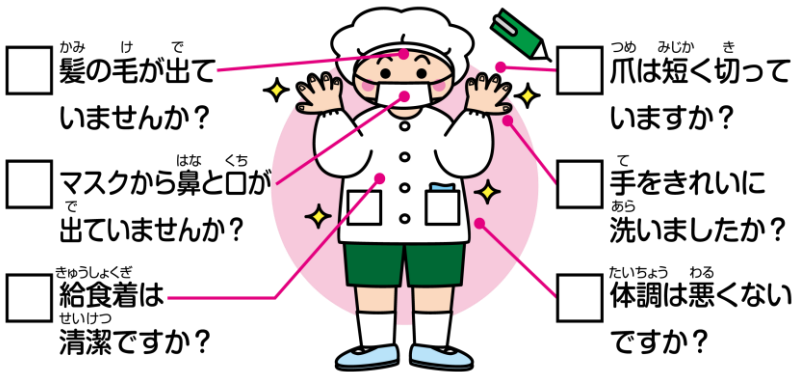
春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。

今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたく思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

今月の給食目標

給食の決まりを守ろう

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



約100食の給食を担当・調理します

栄養職員兼三崎中担当 松鶴 祐子先生

みさき小給食担当 小畠 尚美先生

蛸島小給食担当 常山 晴香先生

調理員 小泊 朱美、北野 総枝、矢野 晶子

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



春の味



給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのに手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

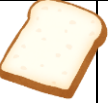


4

月

よていこんだて



月					火					水 1日					木 2日					金 3日																
すべての献立に牛乳がつきます。 文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。										栄養表示: エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】																										
										今月の平均値					小学生の基礎値																					
										エ					タ					エ	681.0	kcal	タ	27.3	g	エ	721.0	kcal	タ	27.7	g	エ				
脂						脂					脂	20.1	g	塩	2.2	g	脂	22.4	g	塩	1.9	g	脂							塩						
6日					7日 お祝い給食					8日 すき焼きの日					ワールドツアー 9日 「タイ」					10日 魚の日																
フィッシュサンドコッパ 手作りタルタルソース コールスローサラダ カレートマトスープ					ちらし寿司 菜の花のすまし汁 いちごのデザート 					ごはん いかくんサラダ すき焼き煮 ポケモンチーズ 					ごはん ガイヤーン ヤムウンセン ゲージュー 					ごはん 魚の焼き漬け わかめの酢の物 ねぎと豆腐のみそ汁 																
エ	658.0	kcal	タ	27.5	g	エ	667.0	kcal	タ	24.4	g	エ	682.0	kcal	タ	28.6	g	エ	648.0	kcal	タ	24.8	g	エ	625.0	kcal	タ	27.5	g	エ						
脂	25.9	kcal	塩	2.8	g	脂	20.9	kcal	塩	1.7	g	脂	20.1	kcal	塩	2.4	g	脂	20.2	kcal	塩	2.1	g	脂	18.6	kcal	塩	2.1	g	脂						
13日					14日					15日 お花見給食					全国味めぐり 16日 岡山県					17日																
ごはん いわしの生姜煮 いもみそごま和え なめこ汁					ごはん ホイコーロー レタススープ ひとくち焼いも 					減量ごはん 治部煮 とり野菜 三色団子 					デミカツ丼 水菜と大根のみそ汁 マスカットゼリー 					梅昆布ごはん あっさり漬け 具だくさんうどん 																
エ	680.0	kcal	タ	25.7	g	エ	719.0	kcal	タ	27.3	g	エ	720.0	kcal	タ	32.2	g	エ	663.0	kcal	タ	23.6	g	エ	646.0	kcal	タ	22.8	g	エ						
脂	20.0	kcal	塩	1.7	g	脂	19.7	kcal	塩	2.4	g	脂	14.1	kcal	塩	1.8	g	脂	14.1	kcal	塩	2.8	g	脂	14.7	kcal	塩	2.1	g	脂						
20日					21日					22日					23日					24日 カレーの日																
ごはん 蒸ししゅうまい いわのりナムル 中華風コーンスープ 					ごはん たら山の山椒みそ焼き はりはり漬け じゃがいものみそ汁					ごはん とうふハンバーグ そえやさい ミニトマト 大根のみそ汁					中華丼(イカ&豚肉) チンゲン菜のスープ チョコ蒸しパン 					カレーライス グリーンサラダ 福神漬け カップでヤクルト 																
エ	663.0	kcal	タ	23.6	g	エ	646.0	kcal	タ	22.8	g	エ	692.0	kcal	タ	26.5	g	エ	623.0	kcal	タ	28.0	g	エ	647.0	kcal	タ	28.6	g	エ						
脂	14.1	kcal	塩	2.8	g	脂	14.7	kcal	塩	2.1	g	脂	22.3	kcal	塩	2.0	g	脂	12.3	kcal	塩	2.3	g	脂	17.8	kcal	塩	2.0	g	脂						
27日					28日					29日					30日 穀雨																					
ごはん ちくわの石垣揚げ にんじんしりしり きのこのすまし汁 					食パン ハムカツ チャナサラダ 洋風おでん チョコ大豆スプレッド 					昭和の日 					たけのこごはん だし巻き卵 菜の花和え わかめのみそ汁   																					
エ	682.0	kcal	タ	24.2	g	エ	796.0	kcal	タ	34.2	g	エ			タ		g	エ	624.0	kcal	タ	25.0	g	エ				タ		g	エ					
脂	24.2	g	塩	1.9	g	脂	35.6	g	塩	4.0	g	脂			塩		g	脂	18.9	g	塩	2.0	g	脂				塩		g	脂					

栄養管理と献立作成

えいよう 栄養



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

基準値の平均値1食あたりエネルギー【小学校】650kcal/たんぱく質24.3g/脂質18.0g/塩分2g【中学校】820kcal/たんぱく質30g/脂質23.7g/塩分2.5gの誤差10%を目標とし、献立が作られています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本に、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食のため、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



節水に努めつつ、野菜を洗浄しています。



食材に異物混入がないかもチェックします

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。



※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。

