



# 給食だより 4月



心をこめて  
作ります！



令和4年4月号【中学校】  
平南部学校給食共同調理場

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもの心身の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)の一環でもあります。給食を通して、栄養・食事のマナー・感謝の心・食文化など様々なことを学んでいきましょう。

### 平南部学校給食共同調理場

当調理場では、小学校7校・中学校4校分合わせて約3,600人分の給食を調理員26名・栄養士2名・事務室3名で力を合わせて作ります。1年間、よろしくお祈りします。



## いわき市の学校給食

- 今年度の給食は7日(木)からです。
- 1食326円40銭で作ります。
- 給食で使うはしを忘れずに持ってきてましょう。(手の大きさに合わせて、はしの長さも確認しておきましょう。)

### <主食>



- ごはん** ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど
- パン** コッペパン・食パンなど
- めん** ソフトめん・中華ソフトめん

主食は、地域のパン屋さんやめん屋さんに製造委託しています。



### <牛乳>

1本200ml入りで毎日出ます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



### <おかず>



**主菜・副菜** 季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。

**汁物・スープ** 和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干しで「だし」をとり、うす味を心がけています。



令和4年4月から、生徒1人あたりの「学校給食摂取基準」が改定されます。

《いわき市の学校給食摂取基準》  
(中学校生徒1食あたり)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
旧	810	26~41	18~27	食塩相当量 2.8未満	450	120	4	βカロチン換算 300	0.5	0.6	30	6.5
新	810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	βカロチン換算 300	0.5	0.6	35	7

### 主な改定ポイント

- ※鉄、ビタミンC、食物繊維の基準値が上がりました。…家庭で不足しがちな栄養素のため。
- ※ナトリウム(食塩相当量)の基準値が下がりました。…塩分は、家庭でとりすぎている現状があるため。家庭でもうす味を心がけましょう。

厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準が改定されたことを受けて、文部科学省が定める学校給食実施基準が改定されました。このため、いわき市でも、児童生徒の身長・体重等の状況をふまえ、学校給食摂取基準を改定しました。