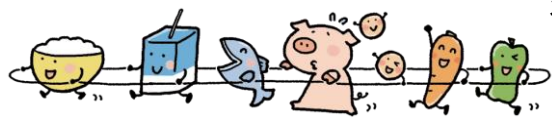


# きゅうしょくだより

令和3年4月新年度号【小学校】




おなまがっこうきゅうしょくきょうどうちゅうりじょう  
小名浜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！


元気いっぱいの新1年生を迎え、新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたち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、さまざまなことを学んでいきましょう。

**小名浜学校給食 共同調理場**




小名浜学校給食共同調理場では、調理員42名・栄養士4名・事務職員3名で、小学校12校・中学校5校の合わせて約7,300人分の給食を力を合わせて作ります。今年度も、よろしくお祈いします。

**いわき市の  
学校給食**




- 今年度の給食は7日(水)からです。
- 新1年生の給食は12日(月)からです。
- 1食**280円46銭**でつくります。
- 給食で使うはしをわすれずに持ってきましょう。

**<牛乳>**



1パック200m<sup>3</sup>入りで、市販品と同じ成分です。成長期に必要なカルシウムが1パックで227mg摂取できる貴重なカルシウム源です。(小学生に必要なカルシウム量は1日におよそ700mgです。)

**<主食>**



ごはん・パン・めん があります。

**ごはん** ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなどがあり週3~4回実施

**パン** コッペパン・食パン・黒糖パンなど

**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・めん屋さんにご調理委託し、配送してもらっています。



**<おかず・汁もの>**

**主菜・副菜** 旬の食材や地場産物、郷土料理、家庭で不足しがちな野菜・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付けや調理法も工夫しています。

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



毎日の給食は、野菜たっぷり栄養バランスの良い食事のお手本です。毎月の予定献立表では、地場産物を使った献立やいわき市水揚げの魚を使った魚食給食、郷土料理、かみかみメニューなどをお知らせしています。かみかみメニューは、肥満予防のためにとり入れているかみごたえのある料理です。また、地元の料理人や高校生と考えた献立なども登場します。予定献立表やおたよりには、食に関するとおきの情報がのっているので、ぜひ読んで家庭の食生活に役立ててください。

<学校給食摂取基準>いわき市の児童の身長体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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
620	20~31	14~21	2.3未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	20	5



魚食給食はこのマークが目印!