

給食だより

令和3年4月新年度号【中学校】
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！

新年度がスタートしました。学校給食は、成長期のこ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、よろしくお祈りします。

いわき市の学校給食

- 今年度の給食は7日(水)からです。
- 1食**326円40銭**で作ります。
- 給食で使うはしをわすれずに持ってきてましょう。

<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・めん屋さんにて調理委託し、配送してもらっています。



<牛乳>



1パック200ml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。(中学生に必要なカルシウム量は1日におよそ900mgです。)

<おかず・汁もの>

主菜・副菜

旬の食材や地場産物、郷土料理をとり入れ、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。こ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、昆布やかつお節、煮干して「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あるので、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>いわき市の生徒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
810	26~41	18~27	2.8未満	450	120	4	レチノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5



魚食給食はこのマークが目印!