

きゅうしょくだより



ここをこめて
つくります！



たいらなんぶ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
平南部学校給食共同調理場
れいわねん がつ しょうがっこう
令和3年4月<小学校>

ご入学・ご進級おめでとうございます。

げんき いっぱいの新1年生を迎え、新年度がスタートしました。がっこうきゅうしょく、せいちょうき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、えいようしょくじの栄養、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。

平南部学校給食共同調理場

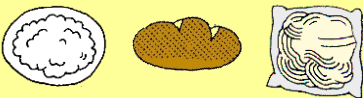
たいらなんぶ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
平南部学校給食共同調理場では、調理員24名、えいようしめい 栄養士2名、しむつしやく 事務職員3名で、しょうがっこう 小学校7校・ちゅうがっこう 中学校4校、合わせて約3,600人分の給食を、力を合わせてつくります。1年間、よろしくお願ひします。



いわき市の学校給食

- 1食あたり280円45銭でつくります。
- 給食で使うはしを忘れずに持ってきてきましょう。

<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回位実施

パン コッパン・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、地域のパン屋さんやめん屋さんに調理委託し、配送してもらっています。



<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なっています。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。



【使用食材の安全性の確認】

学校給食で使用する食材は、給食提供前に放射性物質検査を実施し、安全性を確認しています。



検査結果は、いわき市のホームページで公表しています。

<いわき市の学校給食摂取基準>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。

(小学校児童1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
620	20~31	14~21	食塩相当量 2.3未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	20	5

よくかんで食べましょう。よくかむことで、あごや歯を丈夫にするだけでなく、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ効果があります。

