



給食だより 4月



心を込めて
作ります！



令和6年4月号【中学校】
常磐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。給食をとおして、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。

いわき市の学校給食

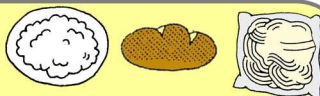
○今年度の給食は9日(火)からです。
○「はし」を忘れずに持ってきてましょう。

<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。



<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。



<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・海そう・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

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。



※アレルギーについては、「小麦・乳・卵・えび・かに」について予定献立表に記載しています。また、「そば」「落花生」「くるみ」は使用していません。

常磐学校給食共同調理場を紹介します！

常磐学校給食共同調理場では、調理員30名、栄養士3名、事務職員3名で、小学校11校・中学校8校、合わせて約4,200人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間、よろしくお願いします。

給食での取組



○**地場産物の活用**・・・いわき市産の農産物やいわき伝統野菜を積極的にとり入れています。

○**和食献立の実施**・・・魚・野菜・海そう・豆を中心とした和食を、週1～2回を目安に出しています。和食は栄養バランスが整いやすく、日本の食文化の継承にもつながります。

○**減塩の推進**・・・だしをしっかりとるなどして、うす味でもおいしく食べられる工夫をしています。



「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
810	26～41	18～27	食塩相当量 みまん 2.7未満

☆食塩相当量については、国の基準値 2.5g未満に向けて、段階的に減塩をすすめるため 2.6gを目指して給食を提供していきます。



カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg レチノール換算	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
450	120	4.5	かんさん 300	0.5	0.6	35	7

学校給食費第3子以降支援事業について～保護者の皆様へ～

子どもの数の多い世帯の経済的負担を軽減するため、令和5年4月からいわき市では第3子以降の児童生徒の給食費を無料としております。

※要件を満たした方が対象となります。詳しくは、教育委員会のホームページ「学校給食費第3子以降支援事業について」を御確認ください。