



給食だより 4月



心を込めて
作ります！



令和 8年 4月号 【中学校】
三和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

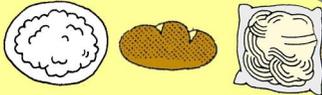
- 今年度の給食は7日(火)からです。
- 「はし」を忘れずに持ってきてましょう。

<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、市内のパン屋さんやめん屋さんが製造しています。



地元料理人と連携した「和食給食」献立

<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

昆布・かつお節・煮干しなどで「だし」をとったり、香味野菜を使ったりして、食材のうま味を生かし、うす味を心がけています。

※食物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。

☆平南部学校給食共同調理場を紹介します☆

調理員6名・栄養士1名・事務職員2名で、小学校3校・中学校2校、合わせて5校分(約300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**・・・福島県産やいわき市産の農水産物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は栄養バランスが整いやすいため、週1～2回を目安に出しています。また、日本の食文化の継承につながることから、郷土料理や行事食などもとり入れています。
- **減塩の推進**・・・味覚の発達や生活習慣病予防の観点から、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。

《文部科学省の学校給食摂取基準》*中学生徒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
830	27~42	18~28	食塩相当量 2.5 未満	450	120
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
4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7

学校給食支援事業について～保護者の皆様へ～

子育て支援に対する経済的な負担軽減を図るため、令和7年4月から中学校の給食費を無償としています。また、令和8年1月から小学校の給食費についても無償としています。詳しくは、教育委員会のホームページをご確認ください。