



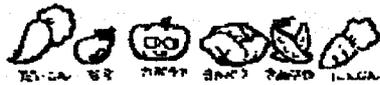
今年度も、子ども達の心と体の健康づくりのため
栄養のバランスのとれたおいしい給食作りに努力
してまいります。
給食室一同、心をこめて作りますので
よろしくお願い申し上げます。



こんなことに気をつけて献立を立てています！

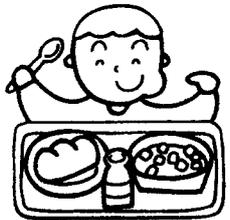
① いろいろな食品 を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
子供の嗜好に迎合されことなくさまざまな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や正しい食品の組み合わせを考え、教材としての献立となるようにしています。



② 安全でおいしい 手作り給食を

- 良質で安全な食品を選定して使用しています。自然の味を生かしています。
(だしは、カツオ・昆布・鶏ガラ・豚骨でとります)
食中毒に配慮した献立作りをしています。



③ 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- 食べやすい魚献立を工夫しています。

④ かみごたえのある料理も

- よくかまないといけない料理も献立に取り入れています。(豆・小魚など)



⑤ 食文化の継承を

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、郷土食などを取り入れています。
- 外国の料理にも目を向けています。

⑥ 楽しい給食に

- セレクト給食などを取り入れ、給食に変化と楽しさを持たせています。
(「食」に対する自己管理能力の育成)

今年度も色々な料理を提供していきます。お楽しみに！

～今月の世界の料理～

12日(金) タラのバジルソースかけ(イタリア)・・・オリーブオイルでんにんにくを炒め、玉葱を加えます。ほうれん草はゆでてペーストにします。ほうれん草、松の実、バジル、白ワイン、生クリームでソースを作り、焼いたタラにソースをかけます。ミネストローネ、パンナコッタも給食でおなじみのイタリア料理です。



◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	17.7～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
4月分平均	642	27.0	21.8	350	2.3	232	0.40	0.50	23	3.0	4.8