



4月給食だより

令和2年4月10日
水上村学校給食センター

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ^{しんねんど}新年度が始まりました。今年度も、^{こんねんど}成長期^{せいちょうき}のみなさんの^{こころ}心と^{からだ}体の^{けんこう}健康を支えるため、^{あんぜん}安全・^{あんしん}安心で、^{えいよう}栄養バランスのとれたおいしい給食^{きゅうしょく}を提供していきたく^{おも}思います。どうぞよろしく^{ねが}お願いいたします。



給食のおたよりについて

- ① **給食献立表**

毎月1回配付しています。給食の献立名と使用する食材名・エネルギー・たんぱく質を記入しています。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考に活用ください。
- ② **給食だより**

毎月1回配付しています。給食のことだけでなく、食についてお知らせしたいことや食事のマナーなど、身につけてほしいことを書いています。
- ③ **くまさんだより**

熊本県の地産地消について「旬の食材」を紹介しています。
(5月～2月に発行します。)

* 給食のきまりや、献立のことなど「食」について書いています。ご家族のみなさんで読んでいただけるとうれしいです。

※はじめまして※

4月から水上村学校給食センターに来た学校栄養職員
の宮原です。水上村のおいしい食べ物を使って、おいしく、
元気が出るような給食を作れるよう頑張ります。



はじめまして
おながいします

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 [「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より]

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
 亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオ節、いりこなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに!