

5月給食だより

令和元年5月17日
西東京市立柳沢中学校

緑鮮やかで気持ちのいい季節になりました。新年度が始まって1ヶ月ですね。給食当番や保健給食委員会の活動も軌道に乗ってきました。毎日楽しく美味しく給食やお弁当を食べていらっしゃいますか？今回は給食の1日の流れをご紹介します。



11:40 保谷第二小学校からコンテナがトラックで運ばれてきます



12:10 コンテナが各教室前に運ばれます。中にクラスごとの食器や食缶が入っています



12:40【配膳室】牛乳当番がクラスの牛乳を受け取りに行きます



12:40 コンテナから給食を出し、給食当番が配膳します

給食当番の週は、自宅からマスクを持参して下さいね。



12:55 クラスごとに給食（弁当）を食べます



13:15【配膳室】牛乳当番が牛乳缶を返します（ストローと紙パックの分別）

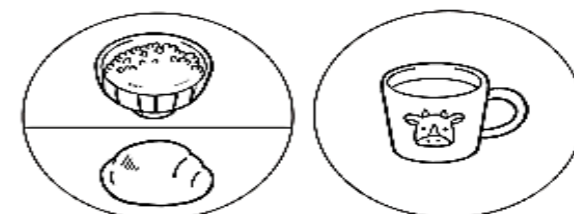


13:40 コンテナを積んだトラックが保谷第二小学校へ戻ります

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品

3品以上

~5月の献立より~



9日（木）

- ・麦ご飯
- ・ヘルシーバーグ
- ・ホタテと大根のサラダ
- ・どさんこ汁
- ・ショア



13日（月）

- ・セサミトースト
- ・ポトフ
- ・高野豆腐のから揚げサラダ
- ・牛乳

2・3学期の学校給食（家庭弁当）選択申し込み予定について

2学期の申し込みは、6月下旬に配布し、申込書の提出期限は7月初旬です。
3学期の申し込みは、10月下旬に配布し、申込書の提出期限は11月初旬です。
詳細につきましては、改めてご案内しますので、その際にはよろしくお願い致します。

※今年度の就学援助（準要保護）が認定された場合は、1学期の金額は、就学援助費として市より送金されます。また、2学期・3学期の給食申し込みの際には、振り込みの必要はありません。

こんなことに気をつけてます

～給食献立～

心もからだも大きく成長するためには健康が第一の条件ですが、その健康を保つために、もっと重要なのが毎日の「食事」です。

学校給食では次のような点に注意しながら献立を作り、成長期にある子どもたちに望ましい食生活を身につけさせていきたいと思っています。



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。
- 子どものしこうに左右されることなく、さまざまな食品を体験させながら、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた献立を立て、生きた教材となるようにしています。

4 かみごたえのある料理を

- よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまない食べられない料理を取り入れています。(豆・小魚など)
- ※よくかむことは、あごの発達や、歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれていますヨ!

給食のひい、おにいさんだね。

2 安全でおいしい手作り給食を

- 良質で安全な食品を選んで使用しています。
- 自然の味を生かしています。(だしは、煮干し・カツオ・昆布でとります)
- 食中毒防止に配慮した献立作りをしています。



5 食文化を伝える

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(赤飯、切り干し大根炒め煮、きんぴらごぼう、土用のウナギ、冬至かぼちゃ、雑煮など)
- 世界の料理を計画的に実施します。(中国、韓国、インド、ドイツ、ロシア料理など)

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。
- できるだけ「魚料理」を取り入れています。
- 色の濃い野菜をかみならず取り入れています。



6 楽しい給食に

- クラスごとの希望献立、セレクト給食、バイキング給食などを取り入れて、給食に変化と楽しみを持たせています。(食事の自己管理能力を育てる)

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、日頃の食事では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。

学校給食摂取基準

生徒(12歳から14歳)の場合

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満
カルシウム(mg)	450
マグネシウム(mg)	120
鉄(mg)	4
ビタミンA(μgRAE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	30
食物繊維(g)	6.5以上

←中学生はカルシウムが大人より多く必要です。給食の牛乳を1本(200ml)飲むと、カルシウムが227mgとれます。

(1日のカルシウム推定平均必要量は男子850mg、女子700mgです。)

4月に使用した給食食材の主な産地

食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	かぶ・大根	千葉県
赤米	秋田県	きゃべつ	愛知県・群馬県
豚肉	群馬県・熊本県	きゅうり	千葉県・愛知県
鶏肉	宮崎県・静岡県・岩手県	小松菜	西東京市
ハム	群馬県	ごぼう・にんにく	青森県
かつお	宮城県・静岡県	じゃがいも	鹿児島県
大豆	北海道	生姜	高知県
生揚げ	宮城県	セロリ	茨城県・静岡県
干し椎茸	九州・四国産	玉ねぎ	北海道
清見タンゴール	熊本県	長ネギ	千葉県
甘夏	熊本県	人参	徳島県
冷凍グリーンピース	北海道	パセリ	香川県
えのきだけ	新潟県	ピーマン	茨城県
ほうれん草	埼玉県・西東京市	赤ピーマン	高知県