

4月食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター

千曲市キャラクター「あん姫」



学校給食の内容

<ごはん>



(火・水・木・金曜日)

＊千曲市・北信地域のお米を使い、長野市の業者さんに炊いていただいています。

<パン>



(月曜日)

＊長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、須坂市・長野市

千曲市のパン屋さんに作っていただいています。添加物は使わず、消化が

良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<おかず>

＊旬の食材、地元、国産の食材をできるだけ使うようにしています。

＊行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるよ

うにしています。＊安全で良質な食品の使用を心がけています。

＊煮干し、かつお節、昆布、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいダシを

とっています。また数多くの食品がとれるようにしています。

<牛乳>

＊毎日1本(200cc) つきます。長野県産です。



栄養管理

＊「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。

衛生管理

＊学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事でも摂りにくい栄養素については多めに摂れるように基準が決められています。
＊家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的に取り入れています。

衛生管理

＊安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

給食当番の人は、身支度をしっかり整えて協力して準備をしましょう

☐ 髪の毛が出ていませんか?

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか?

☐ 給食着は清潔ですか?



☐ 爪は短く切っていますか?

☐ 手をきれいに洗いましたか?

☐ 体調は悪くないですか?

給食費(一食あたり)

小学校1～3年生 280円
小学校4～6年生 295円
中学生 335円

※全て食材料費として使われます。

＊食材費の高騰分については市で公費による補助を実施しています。

献立表について

毎月1枚、各家庭に1ヶ月分の献立表をお送りします。使用されている食品や栄養価が載っており、裏面には月ごとの食育目標に合わせた内容を食育だよりに載せています。ぜひご覧ください。

今月の目標

- ・給食の決まりを守って楽しい食事にしよう
- ・学校給食の目標を知ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、第1学校給食センター職員一同、安全安心でおいしい給食づくりに努めます。1年間、よろしくお願いたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 あか 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では、旬の食材や地場産物を取り入れています。皮をむく果物や骨のある魚など、食べるのにひと手間かかるものは敬遠されることがあります。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも話題にして経験していただければと思います。また、初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表をご覧ください、食べたことのない食品は事前に一度試していただくと安心です。