

れいわ 7 なん 合和 7 年

ちくましだい がっこうきゅうしょく 千曲市第1学校給食センター



学校給食の内容



が すい もく きんょうび (火・水・木・金曜日) くごはん>

チ曲市キャラクター「あん姫」 *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)

ながのけんきん *長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、須坂市・長野市 まりまうによく焼いてあります。 脱脂粉乳が4%入っています。

くおかず>

- *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。
- 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 **f*** しょくひん 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。

学校給食が目標としている栄養量

一 子似和及が日际としている不良里			
	小学校 (中学年)	中学校	1日の食事摂取基準に対 する学校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪 (%)	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	2.5未満	33%未満
カルシウム (mg)	350	450	50%
マグネシウム (mg)	50	120	小33%、中40%
鉄 (mg)	3	4.5	40%
ビタミンA (μgRAE)	200	300	40%
ピタミンB1 (mg)	0.4	0.5	40%
ピタミンB2 (mg)	0.4	0.6	40%
ピタミンC (mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%
亜鉛(mg)	2	3	33%

ごろご入学・ご進級おめでどうございます

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 願いいたします。

・学校給食の首標を知ろう

がっこうきゅうしょく たん しょくじ じかん がっこうきゅうしょくほう もと じっし きょういく 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 かっとう えいよう しょくじ ていきょう せいちょうき こ さいちょうき 大人 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けんぜん はったつ ささ けんごう しょくじ しょくぶんか じょさんぶつ しょくじ 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。





今月の首標







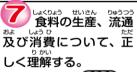


自然の恩恵への理 しょくせいかつ おお ひとびと 食生活が多くの人々 かい。ふか、せいめい、しぜん、そん解を深め、生命、自然を尊 ちょう せいしん かんきょう ほぜん 重する精神や環境の保全













て、ま 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ことがあり こんだてひょう らん た た しょくひん じぜん いちどため ます。献立表をご覧いただき、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。

えいょうかんり 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。

- *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・緑苗色野菜・魚類・豆類・短類類)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。

「				

きゅうしょくひ いっしょく 給食費(一食あたり)

小学校1~3年生 280円 ルジャッとう 小学校4~6年生 295円 335Ĥ

※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

まいっき まい かくかてい いっかげっぷん こんだてひょう おく 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、 まのよう しょくいくもくひょう ま まいよう しょくいく 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。