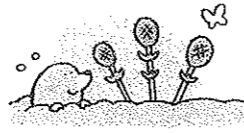


食育だより 4月号



岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 大本

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

いよいよ新しい学年での生活がスタートします。小学1年生は、初めての学校給食ですね。苦手なものが出るかもしれませんが、少しずつでも食べられるようになるといいですね。中学1年生は、量が増え、給食時間は短くなります。成長期に必要な栄養をしっかり摂取することは大切なことです。初めは食べることが難しいかもしれませんが、少しずつ適切な量を食べられるようにしましょう。

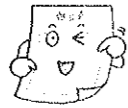
岩国学校給食センターについて紹介します

小学校2校(通津・中洋)、中学校6校(通津・岩国・麻里布・川下・灘・平田)に給食を配送しています。食数は約2530食です。

★献立について

地域の食材や旬の食材を積極的に活用しています。和食を中心とした献立を心がけ、行事食、郷土料理、世界の料理等取り入れ、魅力あるおいしく楽しい給食づくりをめざしています。

★献立表について

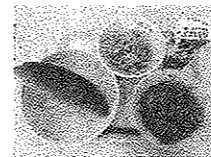


()内にはその料理に使っている加工品を記載し、同じ行に加工品のおもな原材料を示しています。この場合、ぎょうざスープに(ぎょうざ)が入っており、同じ行に示してあるものがぎょうざのおもな原材料となります。

日	曜	献立名	主な材料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる(筋)		主に体の調子を整えるもとになる(線)		主にエネルギーのもとになる(脂)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	木	ごはん	ふたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさい(キムチ) キャベツ もやし こんにゃく しょうが	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	608	749
		ぎょうざスープ			にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ		ごまあぶら	22.5	26.3
		④フルーツ杏仁プリン	とつにゅう		わか	キャベツ しょうが	ごむぎこ			
						ちも あんず りんご	みずあめ			

「④」と書いてあるものは、中学生のみにつくものです。

皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、おいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひいたします。



ホームページに白々の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください！



4月 給食・食育目標

◎ 決まりを守って、楽しい給食時間にしよう



副菜
おもに野菜や海藻などを使ったおかずです。

主菜
おもに肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずです。

主食
宵・米パン
火・米・釜 ごはん
月2箇ごはんの日を増やしています。

牛乳
成長期に必要なカルシウムを摂取できるよう、毎日1本つきます。

汁物・煮物
できるだけたくさんの食品を使い、具だくさんにしています。だしは天然のだしをとっています。

給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろうように考えています。その他、果物やデザートがつく日もあります。また、中学生はより多くの栄養が必要なため、プラス一品つくことがあります。

献立に使われている食品は、6つの食品群に分類し、それが入っている料理と同じ行に示しています。