

4月 こんだてのお知らせ

令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のとしきをつくる		体の調子をどとのえる		エネルギーにむく		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
8 金	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		いも類	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	630 23.2 19.6 2.1	765 26.3 20.9 2.5
	主菜 千キンカツ	とりにく				こむぎこ	あぶら				
	副菜 さんびらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら				
	汁物 はくさいのみぞしる	あぶらあげ みそ			はくさい だいこん えのきたけ ねぎ						
	その他 オレンジ				オレンジ						
11 月	主食・穀類物 すくなめむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		大豆製品	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	642 23.1 17.3 2.2	740 25.5 18.1 2.5
	主菜 さばのみぞし	さば みそ				さとう					
	副菜 ごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま				
	汁物 せんべいじる	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ					
	その他 バナナ				バナナ						
12 火	主食・穀類物 ちいさめコッペパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	種実類	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	647 24.5 20.1 3.6	778 28.6 22.5 4.5
	主菜 ハンバーグていやくソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ						
	副菜 ナポリタンスパゲッティ	ウイナー		ピーマン トマト	たまねぎ しいたけ	スパゲッティ					
	汁物 コンソメスープ			にんじん パセリ	キャベツ だいこん	じゃがいも					
	その他 いちごジャム				いちご	さとう					
13 水	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		緑黄色野菜	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	710 21.5 27.6 2.0	854 24.9 30.2 2.4
	主菜 はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまき かたくりこ こむぎこ	あぶら				
	副菜 しせんキャベツ	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たけのこ		ごまあぶら				
	汁物 ちゅうかさスープ	とりにく とうふ	わかめ		しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	パンこ かたくりこ					
	その他 オレンジ				オレンジ						
14 木	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		果物類	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	609 27.1 15.9 2.5	753 30.4 17.5 2.9
	主菜 さけのしおやき	さけ									
	副菜 じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも さとう					
	汁物 だいこんのみぞしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい						
	その他 カルシウムウエハース					こむぎこ さとう	あぶら				
15 金	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		海そう・小魚類	1割増-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	650 23.2 22.8 2.0	789 26.4 25.0 2.4
	主菜 イカよせフライ	いか たちうお				かたくりこ パンこ	あぶら				
	副菜 なのはなのごまマヨあえ			なのはな にんじん	キャベツ きゅうり		ごま あぶら				
	汁物 とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ						
	その他 きよみオレンジ				きよみオレンジ						

*太字にひっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

ご入学・ご進級おめでとございます

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を過ごすことができるように安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

さあ、食べんベイクス 答え ③

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が
献立作成
しています



給食費について

一食あたり小学校280円、中学校300円、年間給食基準日数172日で実施しております。給食費は、食材の購入費のみに使われています。給食費の未納があると食材購入に支障をきたしますので、適正納付についてご協力をお願いします。

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
18	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 あつやきたまご 副 菜 あまずあえ 汁 物 とりみそけんちんじる その他 バナナ		牛乳				こめ むぎ さとう かたくり こ	緑黄色野菜類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	594 24.0 15.7 2.0	726 27.7 16.8 2.3
19	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 さけのみそマヨやき 副 菜 なっとうあえ 汁 物 もやしのみどしる その他 ミニりんごゼリー		牛乳				こめ むぎ あぶら	種実類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	640 27.5 20.5 2.3	737 29.8 23.5 2.9
20	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 シューマイ 副 菜 はるさめサラダ 汁 物 マーボー豆腐 その他 グレープフルーツ		牛乳				こめ むぎ こむぎこ	海そう類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	703 28.1 23.0 1.9	879 33.7 26.4 2.3
21	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 しろみずかなフライ 副 菜 すきこんぶのにつけ 汁 物 うるいのみどしる その他 きよみオレンジ		牛乳				こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら	緑黄色野菜類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	658 22.4 18.0 1.9	762 25.0 20.2 2.4
22	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 ていやきチキン 副 菜 かい豆腐サラダ 汁 物 ポークカレー その他 アーモンドごさかな		牛乳				こめ むぎ さとう	きのご類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	662 24.8 19.0 3.1	825 28.7 20.8 3.8
25	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 いわしのうめに 副 菜 にびたし 汁 物 わかめのみどしる その他 おかかふりかけ		牛乳				こめ むぎ さとう	果物類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	611 26.5 19.6 2.4	686 28.9 20.9 3.0
26	主食・飲み物 しょくパン 牛乳 主 菜 千キンナゲット 副 菜 キャベツのサラダ 汁 物 コーンポタージュ その他 おいわりいちごゼリー		牛乳				こむぎこ さとう あぶら	いも類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	663 23.4 29.9 3.2	773 26.4 34.1 3.8
27	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 さばのたつたあげ 副 菜 のりあえ 汁 物 みだくさんじる その他 オレンジ		牛乳				こめ むぎ かたくりこ あぶら	種実類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	668 23.2 24.6 1.9	795 26.1 25.4 2.3
28	主食・飲み物 すくなむぎごはん 牛乳 主 菜 ちくさやき 副 菜 かりほりあえ 汁 物 カレーうどん その他 きよみオレンジ		牛乳				こめ むぎ さとう ごま	海そう・小魚類	1741-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	624 22.6 18.5 2.3	757 25.8 20.0 2.8

あたらしい生活様式を踏まえた **給食時間の約束**

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、しましましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向って静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

食物アレルギーをお持ちのお子様の保護者様へ

食物アレルギー対応につきましては、調理場の施設設備かつ人員を鑑み、個別に対応した給食は実施しておりません。
現在、医師の診断書等をもとに、保護者、学校、給食センターで協議し次の対応をしています。

- ① 弁当持参
- ② 自分で除去*1・・・詳細献立表等*2で確認

*1 原因食品除去の場合は、家庭等でその分の栄養素を補ってください。

*2 通常献立表の他に、使用原材料について細かく表記した『アレルギー用詳細献立表』を作成しています。ご希望のご家庭は各学校へお申し込み願います(久慈市ホームページでもご覧になれます)。