

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年4月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。給食まんてん便りでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。よろしくお願いします。

市内7名の栄養教諭が献立を作成しているよ。

給食で栄養100点満点

家庭で不足しがちな栄養素を補えるように、基準値が決められているよ。

文部科学省の「学校給食摂取基準」という栄養価基準に基づいて献立を考えているよ。



まんてんくん

たとえば…

中学生栄養量	1日分	給食摂取基準
加鈣μ(mg)	1,000	450
鉄(mg)	10	4.5
食物繊維(g)	17	7

「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方法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティに富んだ献立にしているよ。

1日に必要とする量の40%以上を給食で補うようにしている栄養素もあるんですよ。



おたより・献立表を ご活用ください



※給食の感想もぜひお寄せ下さい。その他、食に関しての心配ごとや困りごとなどございましたら、お気軽に相談ください。

※毎日の給食の写真を掛川市ホームページに掲載しています。

また、レシピをおたよりで紹介しています。

参考にできればうれしいです。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を

※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。



給食費について

	日額	定額(4~1月)
幼稚園児	253円	3,600円
小学生	296円	5,000円
中学生	353円	6,000円

※いただく給食費は食材費のみです。それ以外の人件費、光熱費等は公費でまかなわれています。

※長期欠席(連続5日以上)は、ご連絡をいただいた日から3日目(土日祝除く)から返金対象です。給食を止める場合は、担任にご相談ください。

※年間徴収額を4月から1月は定額で徴収し、2月は残金を徴収させていただきます。銀行引き落とし日は月末です。

毎月、献立表の末尾に記載していますので、ご確認ください。



☆磯香和え☆

<材料 4人分>

- ・ほうれんそう 1/2束
- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 1/4本
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 小さじ1/3
- ・刻みのり 適宜

給食の献立にも登場する人気メニューだよ!



<作り方>

- ① ほうれん草、キャベツは2cm位に切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて、火が通ったら水で冷やす。
- ③ 水気をしぼり、調味料とのりで和える。

郷土料理 これど〜こだ?



答えは献立表で!

- ① みたらし団子の発祥の地。
- ② 8がつく日にあらめを食べる風習がある。

○日に郷土料理が出るよ!