

令和4年

きゅうしょく 4月 給食だより

青海町共同調理場



こんげつ きゅうしょく み たの きゅうしょく
今月のテーマ・・・給食のきまりを身につけ楽しい給食にしよう

Main menu table with columns for days of the week (曜日) and rows for dates (7日, 8日, 11日, 12日, 13日, 14日, 15日, 18日, 19日, 20日, 21日, 22日, 25日, 26日, 27日, 28日, 29日). Each cell contains meal names, illustrations, and nutritional information.

下段に 小学校中学年一人一食あたりのエネルギー量をカロリーで表示しています。
同じく、一食あたりのたんぱく質量をgで表示しています。

- あかの食品 ~おもに体をつくる はたらきの食品~
きいろの食品 ~おもに熱や力のもとになる食品~
みどりの食品 ~おもに体の調子をととのえる食品~
エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

食育の日! 今月のメニュー
旬(しゅん)のおやさい いただきます!

今年度の食育の日には 季節を代表するおいしい 旬のやさいをいろいろな角度から紹介します。
今年紹介するやさいは 「アスパラガス」です。「アスパラガス」は 体の疲れをとり、貧血も予防してくれる頼もしい野菜です。



\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

# ★楽しい給食が、はじまります★

給食の時間は、食べ物のことや栄養のことを勉強する時間です。一人一人が給食のきまりと食事のマナーを守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。



給食では、味覚の発達、形成時期である子どもたちに、食材本来のおいしさを知ってもらうために旬の食材を使用したり、味付けや調理法を工夫したりしています。

加茂市産のおいしいコシヒカリを年間を通して使用しています。火・木曜日はパンかめんの献立です。また、米粉パンや米粉めんも使用します。



毎月19日「食育の日」には、**アルビレックス牛乳**がつきます。

汁物はかつお節と昆布でだしをとり、具だくさんでうす味に仕上げています。みそ汁や煮物、スープなど種類はさまざまです。

## 学校給食の基本＜おぜんの形＞



### \* 調理場のメンバーをご紹介します \*

衛生管理を徹底しつつ、「安全」「安心」「おいしい」給食づくりに力を入れて子どもたちの体と心の成長をサポートしていきたいと思ひます。

調理員 (株)日本フードリンク 責任者 遠藤 由実 調理員 原 由佳 大橋 香里 小柳 恵美子  
 栄養士 仲野 ひかり 川瀬 恵子 山田 翔子 川口 尚美 小菅 京子

よろしくお願ひします!

### 給食の栄養

文部科学省の学校給食摂取基準を基に献立を作成しています。※表は小学校中学年の摂取基準値です。

栄養素等	給食の摂取基準
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5
脂肪(g)	14.4~21.7
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3
ビタミンA(μg RE)	200
ビタミンB1(mg)	0.4
ビタミンB2(mg)	0.4
ビタミンC(mg)	25
塩分(g)	2
食物せんい(g)	4.5
マグネシウム(mg)	50
亜鉛(mg)	2

### 給食費について

保護者の皆様からいただく給食費は、全て食料費として使用し、光熱水費や人件費は市が負担しています。

給食費の集金は、原則8月と3月を除く10ヶ月とし、2月は食べた回数と基本回数との差を学校、学年ごとに計算して決定する”調整月”となります。



	一食単価	月額	年間基本回数
小学校	285円	5,330円	187回

### ☆返金について☆

・入院やけがなどで連続して5日以上欠席する場合(土・日・祝日を含まない)は、連絡を受けた翌々日から給食を停止し、発注変更できた日数分の給食費を返金します。その際は、学級担任までお知らせください。

・インフルエンザなどによる「学級閉鎖」は、発注の関係で学級閉鎖1日目の返金はありません。ご了承ください。

### 食物アレルギーについて

調理場では、アレルギー診断を受けた児童の希望者に、詳しい給食の材料表をお渡ししています。また、毎日付く牛乳について、医師の診断に基づいて停止することも可能です。

不明な点は、各学校の養護教諭や、調理場の栄養士にご相談下さい。