

4月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材
 米 きゅうり かんぴょう
 たけのこ ごぼう 壬生菜 なら
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
 しっかり朝ごはん

新年度が始まりました。入学・進級おめでとうございます。今年度も給食室は「公益財団法人栃木県学校給食会」の社員5名・パート3名の計8名の調理員さんと学校栄養士の追川でスタートを切ります。安心・安全でおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の栄養



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の1/3を摂取し、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄・ビタミン類・食物繊維は多めに摂れるように定められています。たんぱく質・脂質は摂取エネルギーに対する割合です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
基準	830	13~20	20~30	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5 未満

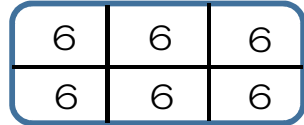
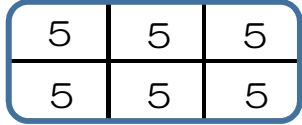
給食当番について



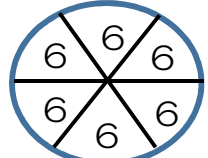
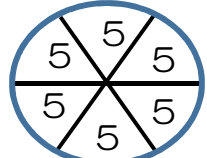
給食当番は、クラスみんなのために給食の準備をする大切な役割です。つめは短く切り、手はきれいに洗い消毒をし、衛生検査をしてから、配りましょう。

●配膳のコツ

- ・麺やグラタン、赤飯など
 30人クラスの場合、バットを6等分して、1つのブロックを5等分する。
 36人クラスの場合、バットを6等分して、1つのブロックを6等分する。



- ・和え物やサラダなど
 30人クラスの場合、ボウルを6等分して、1つのブロックを5等分する。
 36人クラスの場合、ボウルを6等分して、1つのブロックを6等分する。



●白衣

週末持ち帰り洗濯をして、週明け忘れずに持ってきてください。ボタンのはずれなど気になることがある場合は、担任の先生にお知らせください。

お願い



- ①ランチマットの使用をお願いしています。忘れずに持ってきてください。また清潔に使用するため、週末には持ち帰り、洗濯するようお願いいたします。
- ②苦手なものが出て一口味見してみてください。給食はみなさんの成長に必要な栄養を考えて作っています。一口食べてみると、意外に食べられるかもしれません。