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　チンゲン菜
大根　ごぼう　小松菜　ねぎ

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、クラスの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。

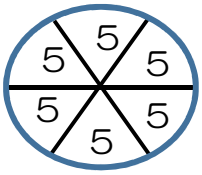
●配膳のコツ

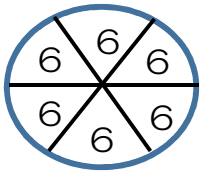
・麺やグラタン、赤飯など
　３０人クラスの場合、バットを６等分して、１つのブロックを５等分する。
　３６人クラスの場合、バットを６等分して、１つのブロックを６等分する。

5	5	5
5	5	5

6	6	6
6	6	6

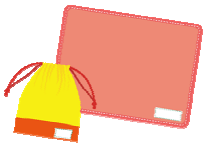
・和え物やサラダなど
　３０人クラスの場合、ボウルを６等分して、１つのブロックを５等分する。
　３６人クラスの場合、ボウルを６等分して、１つのブロックを６等分する。





●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ところがある場合は、担任の先生にお知らせください。



お願い

①感染症対策として、昨年度から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します。
②苦手なものが出ても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。