

給食だより5月

県立ろう学校

春の暖かな風が感じられ、色とりどりに花も咲いています。本来ならピクニックやレジャー施設へ出かけたりと楽しい時期ですが、今年は少し我慢ですね。

今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



おうちクッキング

最近では家の中にいることが多いですね。そんなおうち時間を子どもたちと一緒に楽しんでください♪

たこ焼き

みんなで楽しめるたこ焼き！
子どもの好きなウィンナーやチーズも入れてみてください♪
ロシアンたこ焼きも盛り上がり
ますね。

クレープ

薄くのばすのは意外と難しいですが、生クリームやバナナなど好きなトッピングを飾るだけでも楽しい！ツナやコーン、マヨネーズを入れたサラダクレープもおいしいですよ。

ぎょうざ

ピザの生地を応用すれば餃子に早変わり！伸ばす工程は粘土遊びと同じ感覚なので、きっと上手にできると思ひます。
ホットプレートで焼きながら食べるとまた格別です。

ピザ

小麦粉と強力粉で簡単に生地が作れます。トマトの湯むきを手伝ってもらったり、ウィンナーを切ったり…子どもが飾りつけできるのも楽しみのひとつですね。

学校給食の内容について

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」に基づいて作成されています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

- (注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。
いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。
食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので容量は200ccです。月に1回ジョアを出すことがあります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。パンや麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオ節のバックを使用したり、野菜のだしを生かして塩分を控えめにしています。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに！