

ランチタイム 4月 岩舟中学校



今月の目標『楽しい給食』
楽しい時間になるよう協力しましょう。
きまりを守り、能率的な準備を
しましょう。

学校給食の役割は？

学校給食は、健康や体づくりのためだけでなく、教育面でも大きな役割を担っています。友達といっしょに食事をする事や当番の活動を通して、あいさつ、マナーなどの基本的な生活習慣を身に付けたり、助け合いの心、思いやりの心を育てます。また栄養面の指導もしています。そしてこれらの積み重ねで食の大切さを理解し、身に付けていきます。給食は単に食事の提供だけではないのです。しかし、給食は200回程度、1年間の食事の約1/5にすぎません。子どもたちの健全な食生活のためには家庭と学校の連携が必要です。ご理解、ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食法が改正されました。
食育の観点から学校給食の目標の改定
学校給食を活用した食の指導の充実
学校給食の水準と衛生管理を確保する
ため全国基準の法制化

昭和29年
学校給食法施行

戦後の食糧難を背景
に不足しがちな栄養
を補う学校給食

食糧事情の改善

子供の食生活
の乱れ

平成21年
学校給食法改正

食の大切さや文化、栄
養のバランスなどを
学ぶ「学校給食」

給食の栄養は？

12～14歳の食事摂取基準
(1日当たり)

栄養素	給食1食	男子	女子
エネルギー(kcal)	850	2650	2300
たんぱく質(g)	28	60	55
脂肪(g)	19～28	59～88	51～77
カルシウム(mg)	420	900	750
鉄(mg)	4	11.5	13.5
ビタミンA(μg)	210	700	550
ビタミンB1(mg)	0.6	1.6	1.2
ビタミンB2(mg)	0.6	1.6	1.4
ビタミンC	33	100	100
食物繊維	7.5	/	/

文部科学省から出されている学校給食摂取基準と、標準食品構成表に基づいて献立を作成しています。「多様な食品を組み合わせ、食事内容や指導の充実を図る」「日本型食生活の実践」「伝統的な食文化の継承」等の努力目標があります。



岩舟中の給食は？

完全給食

主食(ご飯 週3回、パン 週2回) + 牛乳 + おかず

1食の食材料費 約290円

(光熱費、人件費等は含まれません。保護者の方からお預かりした給食費は、すべて食材料費にあてられます。)

手作り献立を基本とし、季節感を出す旬の食材や地場産物を使い、行事食や郷土料理を取り入れています。

米 岩舟町産のコシヒカリ 牛乳 栃木県産100%

(栃木県は牛乳生産量が北海道に次いで全国第2位です。)

野菜、果物 岩舟産や栃木県産のものをできるだけ使用するようになっています。

岩舟町で使っている岩舟産の食材

米・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・うど
キャベツ・かき菜・たけのこ・きぬさや
いんげん・なす・かぼちゃ・きゅうり・ねぎ
とうもろこし・トマト・大根・ほうれんそう
ごぼう・にら・しいたけ・白菜・里芋
さつまいも・いちご・巨峰・梨



栄養教諭 1名、調理員 6名
で、「安全でおいしく、楽し
く、健康に役立つ給食」作り
に頑張ります。

食器が新しくなります！大切に使いましょう！

食器・お盆・箸が、新しくなります。素材はPEN樹脂(ポリエチレンナフタレート)で、安全でリサイクル可能な材質です。

PEN樹脂: 添加物を使用せず、水や油に溶け出す物質もなく、環境ホルモン等安全性の疑われているものは使用せず、酸、アルカリ、油、食品からの着色汚れに強いなどの特色があります。



給食メニュー
お家でも作って
みませんか？

4/16(木)
じゃがいもの
ツナソースあえ

材料(4人分)

じゃがいも 2個(200g)
さやいんげん 4～5本
ツナ 小1/2缶
マヨネーズ 大さじ3
A 脱脂粉乳(スキムルク) 大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩・こしょう 少々

〔作り方〕

じゃがいもは、ゆでるか蒸して、角切りにする。
さやいんげんは、ゆでて1～2cmに切る。
Aの材料を混ぜ合わせ、をさましてからあえる。

じゃがいもはビタミンCが豊富で、100g中に15～40mgほど含まれ、みかんの70%程度にもなります。またじゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱による損失が少ないのが特徴です。