

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために提供しています。安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同力を合わせて作っていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

匝瑳市の給食を紹介します



①手作り給食

原材料のわかる食材を選び、ハンバーグやカップケーキなどを給食センターで作っています。

②旬の地場産食材

市内産、県内産の旬の食材を使って、季節感を感じていただける献立を作成します。



④日本型の食事

和食の基本である主食（エネルギー）・主菜（たんぱく質）・副菜（ビタミン・ミネラル）がそろった食事の組み合わせです。

⑥栄養のバランスと栄養表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分など決められている基準に沿って献立を考えています。また、栄養表示をします。

《学校給食摂取基準》	幼稚園児	小学生	中学生
エネルギー (kcal)	490	650	830
たんぱく質 (g)	15~24	21~32	26~41
脂質 (g)	10~16	14~21	18~27
カルシウム (mg)	290	350	450
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2.5未満



③地産地消デー

地域の産物を知っていただくために、地場産物を集めた給食の日を月一回実施しています。

⑤噛むこと

よく噛んで食べることができるよう、「かむこと」を意識できる献立作成や煮干しなどよく噛んで食べる食品を提供します。

⑦減塩

決められた塩分量で味のメリハリをつけています。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

学校給食と外食メニューの栄養について比べてみました



ハンバーガー
 フライドポテト(M)
 オレンジジュース(S)

エネルギー 758kcal
 たんぱく質 20.2g
 脂質 30g
 食塩相当量 2.2g

給食と比べると、**脂質が多いです**。フライドポテトをサラダにして、オレンジジュースをお茶かミルクにすると栄養バランスがよくなります。



しょうゆラーメン1杯

エネルギー 470kcal
 たんぱく質 21g
 脂質 8.6g
 食塩相当量 6.7g

給食と比べると、**食塩相当量がとても多いです**。ラーメンは麺と汁の両方に塩が使われています。汁は残すようにしましょう。



ピザ1枚(20センチ)

エネルギー 872kcal
 たんぱく質 39.7g
 脂質 35.7g
 食塩相当量 5.2g

給食と比べると、**エネルギー、脂質、食塩相当量が多いです**。食べる量を半分にして、野菜スープや果物を加えるとバランスがよくなります。

*栄養価は目安量です。



日本一周!



「ぐるっとグルメ」

今年度、日本全国の郷土料理や特産物を使った給食を提供します。給食で全国を巡りましょう。

4月は **北海道!**

料理紹介

・**鮭チャンチャン焼き**【幼・小】

・**鮭マヨメンチ**【中】

・**どさんこ汁**

(4月26日実施予定)

「どさんこ」は漢字で書くと「道産子」。北海道の人や北海道で生まれたものという意味があります。郷土愛あふれる呼び名ですね。

