

給食だより 4月

令和3年4月7日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士 林 敦子

入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。

春休み中、給食室では新年度に向け新しい機器を導入するための工事や点検、色々な場所の清掃を行いました。

今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



学校給食の7つの目標



1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
2. 日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることに理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
5. 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
6. わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと

(「学校給食法」第2条より)

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程度を基本とし、日頃の食事では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。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
830	13~ 20	20~ 30	2.5 未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

(「学校給食実施基準」(令和3年4月一部改正施行)より)

北中野中学校の給食について

■給食の献立

魅力あるおいしい給食を作り、日常の食生活の指標になるよう心がけています。
形態は「主食 1 品＋主菜 1 品＋副菜と果物から 1～3 品＋牛乳」を基本としています。

- ◇ 主食は、「ごはん」を中心に 「パン」・「麺類」が月に2～3回くらいずつです。
- ◇ だし汁・スープなどは、削り節・煮干し・昆布・鶏がら・豚骨などからとっています。
- ◇ コロッケ・ハンバーグ・ぎょうざ・カレーなどのルウは手作りしています。
- ◇ デザートは、季節の果物や手作りのゼリーなどにしています。加工品はほとんど使用しません。
- ◇ できる限り関東近県の地場産物や、国産の旬の食材を取り入れています。

■給食の調理

本校では給食調理業務は東京ケータリング株式会社に委託しています。

献立の作成は栄養士が行い、給食の調理、配缶、調理器具の洗浄・消毒、残菜の処理などを東京ケータリング株式会社が行います。

業務責任者の林チーフを含めた10名で、約490人分の給食調理を行います。



■給食費

中野区では全校共通の1食単価を定め、学校ごとに給食回数に応じた金額を保護者方の負担としています。詳細については、別途お知らせのプリントを配布いたします。

1食単価 中学校 339円

◆ 今月の献立から ◆



- 13日(火) 入学と進級をお祝いして、赤飯を炊きます。
- 19日(月) 毎月19日の食育の日です。今月は徳島県の郷土料理である「ならえ」を作ります。
- 23日(金) 旬のたけのこを使った「たけのこご飯」です。本来はたけのこと米を一緒に炊きあげますが、給食では作る量が多いので、混ぜご飯のように作ります。
- 28日(水) 給食で世界を巡る、給食世界ツアー。今月はアメリカ料理である「コーンブレッド」と「チリ・コン・カン」を作ります。

★季節の食材★ にんじん キャベツ ジャガ芋 新たけのこ 清見オレンジ 紅小夏