

4月予定献立表

- 給食の準備をきちんとしよう -

実施回数 13回 平均エネルギー 830kcal 平均たんぱく質 28.8g

加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

Table with 10 columns (days 12-24) and 2 rows (献立, 副食材料). Each cell contains a list of menu items and ingredients with symbols like squares and circles.

給食が始まります!

今年度も文部科学省が制定した学校給食摂取基準や学校給食衛生管理基準に基づき、安全・安心で美味しい学校給食を実施します。

学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー: 830kcal
たんぱく質: 摂取エネルギーの13~20%
脂質: 摂取エネルギーの20~30%
鉄: 4.5mg カルシウム: 450mg
ビタミンA: 300μg RAE ビタミンB1: 0.5mg
ビタミンB2: 0.6mg ビタミンC: 35mg
食物繊維: 7g以上
食塩相当量: 2.5g未満

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品
など、おもに体をつくる
ものになる食品
を多く使った
おかず

牛乳

骨や歯をつくる
ものになる
カルシウムを
多く含む

主食

ごはんやパン、めん類
など、おもにエネルギー
のものになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、
おもに体の調子を整えるものになる
食品を多く使ったおかずや汁物

心と体に美味しい給食

米飯を主食とし、望ましい日本型食生活の見本となる給食を提供します。煮干しなどで、だしをしっかりとったり、野菜などの素材の味を生かした調理をしたりするなど、薄味でも美味しい給食を提供します。また地域(兵庫県内)でとれた食材や各地の郷土料理も取り入れます。

学校給食の役割

ごはんを主食とし、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

○印...1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 ●印...2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印...3群 緑黄色野菜 ▲印...4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印...5群 米、麺、芋、砂糖 ■印...6群 油脂 ※印...かみかみメニュー ■...兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎麦ごはんやわかめごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

次回給食費引落日 5月1日(月) ★口座への入金をお願いします★