

ランチタイム



令和5年(2023年) 4月
城陽市立学校給食センター 中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

給食センターでは、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養のバランスを考えて給食を作っています。今年度もおいしく楽しい給食をお届けできるよう、愛情を込めて給食作りに取り組みます！一年間よろしくお祈りします。



がっ こう きゅうしょく もく ひょう

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 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ついての理解を深め、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、食にかか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 我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。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



*城陽市のウェブサイト「給食写真」「予定献立表」「給食センターだより」「加工食品の配合割合表」「給食のレシピ集」を掲載しています。右のQRコードよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。



城陽市の学校給食について

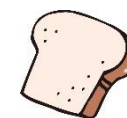
ごはん

- ★週4回 精白米使用量 100g
- ★お米は城陽市産・山城産「ヒノヒカリ」を使用しています。
- ★「麦ごはん」の日は、麦を10%含んでいます。



パン

- ★毎週月曜日(変更することもあります)
- ★小麦粉使用量 通常:80g 小型:60g
- ★パンの種類 食パン・黒糖パン・味付けパン・バターパン・ミルクパンなど
- ★小麦粉は1等粉を使用し、うち京都府産を20%含んでいます。
きなこ揚げパンなどの揚げパンは、給食センターで揚げて作ります。



牛乳

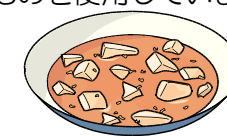
- ★毎日1本(200ml 紙パック入り ストローを使って飲みます)
- ★アレルギーなど体質が理由で牛乳を飲用しない生徒については、学校長宛に飲用牛乳の辞退を申請し、学校長が必要と認めた場合は牛乳を停止できます。



おかず

- ★献立は給食センターで作成した原案をもとに、学校給食センター運営委員会の献立部会で決定されます。
- ★牛肉はBSE検査済み証明書付きのものを使用しています。
鶏肉は産地証明書付きのものを使用しています。

安心・安全な物資を使用しています



卵およびエビアレルギー対応給食を実施しています

食中毒予防に気をつけて、温度管理しています

旬の食材や、城陽産の食材を使用しています

できるかぎり素材から調理しています

★毎月、給食で使用する加工食品の原料名と割合を記載した「加工食品の配合割合表」

城陽市立学校給食センターの職員を紹介します！

- ◇ 所長… 菌田
- ◇ 課長補佐… 井ノ上
- ◇ 主任… 澤畑
- ◇ 事務… 寺井
- ◇ 栄養士（食物アレルギー担当）… 橋本

◇ 栄養教諭（献立立案や発注、食に関する指導を行います）
 …角林（城陽中学校所属）、坂岡（富野小学校所属）
 …川上（寺田南小学校所属）

★ 調理及び配送業務は外部委託しています。（一富士フードサービス株式会社）
 ◇ 調理員… 46名 ◇ 配送… 13名 ◇ ボイラー担当… 1名

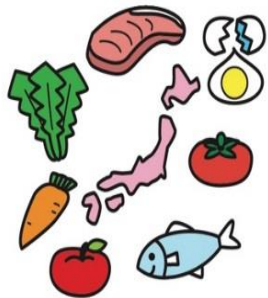
今年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるような
 おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願ひします。



学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようになっています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



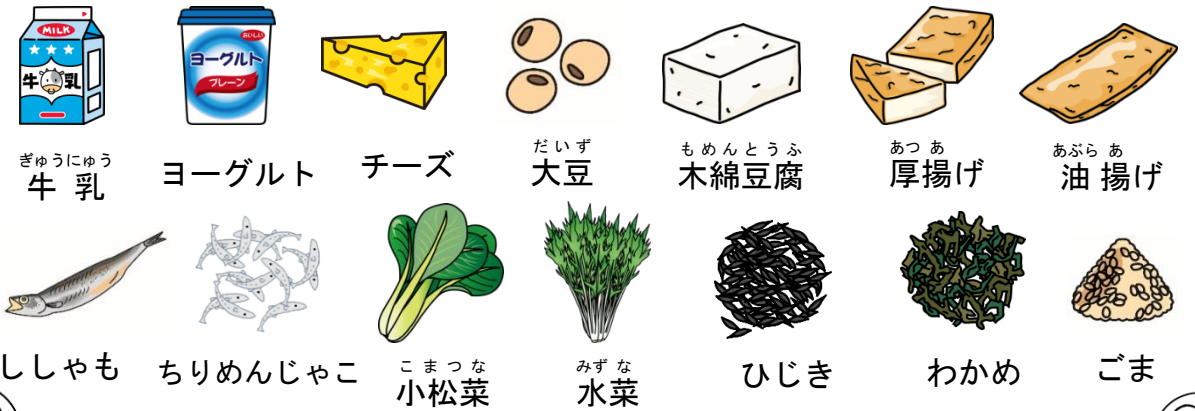
令和5年度の給食献立テーマ 「カルシウムパワーで丈夫な骨をつくろう！」

今年度は、「カルシウムパワーで丈夫な骨をつくろう！」をテーマに、1年を通して、カルシウムが多く含まれる食材を積極的に使用し、栄養バランスのとれた献立を継続的に提供していきます。

日本人の食事では不足しがちなミネラルのひとつにカルシウムがあげられます。カルシウムは人体に含まれるミネラルの中で最も量が多い成分で、体内におけるカルシウムの99%は骨・歯に含まれ、残り1%は血液などに存在します。骨の形成に欠かせない成分であり、不足すると骨軟化症や骨粗しょう症などのリスクが高まります。また、骨量は20歳頃までにピーク（最大骨量）に達しますので、成長期の児童生徒にはとても重要な栄養素です。

カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても、吸収できるカルシウム量は限られています。カルシウムを効率よく摂るには、野菜、海藻類、魚介類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など幅広い食材を摂取し、バランスよく食べることが大切です。

1学期の給食に登場するカルシウムが豊富に含まれる食材



カルシウムをたくさんとって、

丈夫な骨や歯をつくっていきましょう！

