令和５年度

4月 給食だより

No.460　発行：阿見町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ、新年度がスタートしました。１年の始まりに、期待で胸を膨らませていることと思います。みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきたいと思います。１年間よろしくお願い致します。

学校給食について

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、日ごろの食事で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。

【主食】 ごはん、パン、めんなど

ごはん：米は阿見町産の「コシヒカリ」です。週４回の米飯給食のうち、２ 回麦を入れます。季節や行事により、混ぜご飯や炊き込みご飯を出します。

パン：コッペパンや食パンの他、黒パンや米パンなども出します。

めん：ソフトめんや中華めんを利用して、様々な味のラーメンやうどんなどを出します。

【副菜】 サラダや和え物、汁物、煮物など

野菜を中心としたおかずです。ビタミン類や食物繊維などを補います。たけのこ、バターナッツかぼちゃ、白菜など季節に合わせた阿見町産の野菜を積極的に使用しています。

【主菜】

魚・肉・卵・豆腐・豆類など、たんぱく質が豊富なものを、揚げ・焼き・蒸し・煮などで調理します。

【牛乳】 200ｍｌ

成長期に必要な**カルシウム**を補うために、毎日つきます。（月１回程度発酵乳になります。）

【デザート】

足りない栄養素を補うほか、給食の楽しみとしてデザートをつけています。

※児童生徒からのリクエスト献立や行事食、世界や日本の食べ物紀行、地産地消献立なども取り入れています。

給食センターでは、阿見町の保育所３か所、小学校７校、中学校３校の給食を調理しています。今年度の食数は、約 4,５００食/日です。

阿見町学校給食センター
通称：「**ぱくぱくセンター**」

阿見町のキャラクター[ピース]と「さくら」が描かれた配送車。

調理中の様子

保護者の方へ

★毎月、献立表、給食だよりを配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。
また、阿見町のホームページにも掲載していますので、併せてご覧ください。

＜QR コード＞

献立表　給食だより

★5 月の給食だよりから「ワンポイントアドバイスコーナー」を掲載します。

今年度も５月より、阿見町と連携協力協定を締結している茨城県立医療大学地域貢献研究センターの先生の寄稿文を掲載します。

★阿見町ホームページに給食のレシピを掲載しています。

レシピは、随時増やしていく予定です。
ご家庭で、給食の味を再現してみてください。

＜QR コード＞

給食レシピ紹介