

つやまし 津山市の



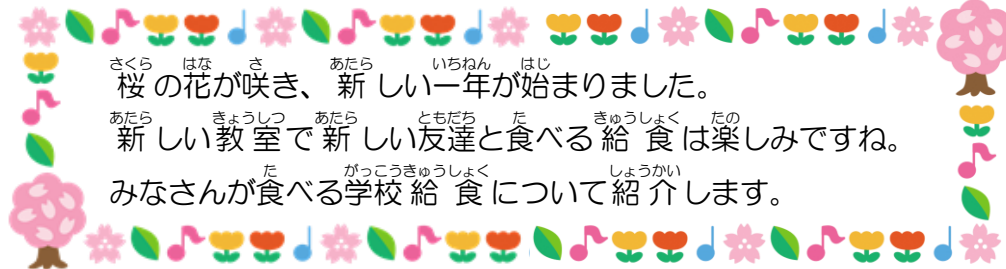
しょうかい を紹介します



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

津山市立戸島学校食育センター

令和4年4月号



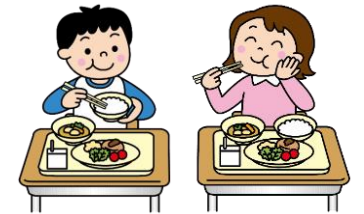
さくら はな さ あたら いちねん はし
桜の花が咲き、新しい一年が始まりました。
あたら きょうしつ あたら ともだち た きょうしよく たの
新しい教室で新しい友達と食べる給食は楽しみですね。
みなさんが食べる学校給食について紹介します。

きょうしよく 給食でとるエネルギーや栄養素の量はね…

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学校(中学年)	650	28.0	20.0	350	4.5	2.0未満
中学校	830	34.0	24.0	450	7.0	2.5未満

※学校給食では1日に必要な栄養量の3分の1程度、カルシウムは2分の1程度を目安にしています。



こんな給食がでるよ！

しゆしよく 主食

ごはん…週に3回です。津山産きぬむすめです。
パン…週に1回です。岡山県産米粉が20%配合された米粉パンです。
めん…週に1回です。めんの種類はうどん、中華めん、ソフトめんです。
中華めん、ソフトめんには岡山県産小麦を使用しています。

しゆさい 主菜

契約栽培で地元生産者が丹精込めて育てた旬の野菜を優先的に使用します。野菜以外の食材も、岡山県産などできるだけ身近なものを選びます。

ふくさい 副菜

ぎゆうにゆう 牛乳

岡山県産の牛乳です。
成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質を補うために毎日提供します。

給食費は1食あたり 小学校265円 中学校305円 です。

おうちのかたへ

ご入学・ご進級おめでとうございます。新生活、新学期スタートのときですね。
お子さんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べないと脳や体のエネルギーが不足して集中力が落ちたり、体が動きにくくなったりします。

また、学校で給食を食べるのは小学校では12時30分ごろ、中学生では13時ごろです。朝ごはんを食べていないと空腹の時間がとても長くなってしまいます。

勉強や運動をがんばるために、
早寝早起きを心がけて、午前中のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしてください。

献立表、給食だより&レシピを
津山市のホームページに掲載中



学校給食献立表



給食だより&レシピ