

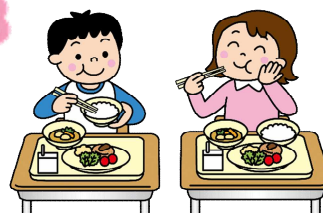
きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立草加部学校食育センター

令和5年4月号



さくら はな さ あたら いちねん はじ
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 きゅうしょく 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。
みなさんが食べる学校給食について紹介します。



こんな給食がでるよ！

しゅさい
主菜

にく さかな つか
肉や魚などを使ったいろ
りょうり
いろな料理がでます。

ぎゅうにゅう
牛乳

おかやまけんさん ぎゅうにゅう
岡山県産の牛乳です。
まいにち ほん
毎日1本(200ml)
つきます。

ふくさい
副菜

けいやくさいばい じ もと せいさんしゃ たんせい
契約栽培で地元生産者が丹精
こ そだ しゅん や さい
込めて育てた旬の野菜を
ゆうせんてき しょう
優先的に使用します。

給食費は1食あたり

しょうがっこう えん
小学校265円

ちゅうがっこう えん
中学校305円 です。

しゅしょく
主食

しゅう かい つ や ま さん
ごはん…週3回 津山産きぬむすめです。
しゅう かい おかやまけんさんこめ こ はいごう
パン…週1回 岡山県産米粉が20%配合された
こめこ
米粉パンです。
しゅう かい しゅるい ちゅうか
めん…週1回 めんの種類はうどん、中華めん、
ソフトめんです。
ちゅうか おかやま
中華めん、ソフトめんには、岡山
けんさんこむぎこ しょう
県産小麦粉を使用しています。



きゅうしょく

給食でとるエネルギーや栄養素の量

えいようそ

りょう

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) ※1	脂質 (g) ※2	カルシウム (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校 低学年	530	17.2 ～ 26.5	11.8 ～ 17.7	290	4.0 以上	2.0 未満
小学校 中学年	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.7	350	5.0 以上	2.0 未満
小学校 高学年	780	25.4 ～ 39.0	17.3 ～ 26.0	360	5.0 以上	2.5 未満
中学校	830	27.0 ～ 41.5	18.4 ～ 27.7	450	6.5 以上	2.5 未満

※1 たんぱく質 摂取エネルギー全体の13%～20%

出典:文部科学省

※2 脂質 摂取エネルギー全体の20%～30%

◆小学校の献立表に記載しているエネルギー、たんぱく質は中学年の数値です。

がっこうきゅうしょく にち ひつよう えいようりょう ぶん いじょう ぶん
★学校給食では1日に必要な栄養量の3分の1以上、カルシウムは2分の1
いじょう もくひょう
以上を目標にしています。

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、新学期のスタートです。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、中学校では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
しっかり食べてから登校できるよう
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