

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食日より 2024 年 4 月

学校給食の栄養について

みなさんが元気に成長できるように、エネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などバランスよく栄養が入っています。



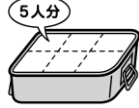
基準と実態を合わせて
献立を考えています。



学校給食について

給食の量のめやす

しるもの
汁物はよく
かきまぜましょう。



等分にして
ひとり分のめやすの
量を考えましょう。

	低学年	中学年	高学年	中学校
ごはん	125 g	160 g	195 g	210 g
めん	145 g	160 g	175 g	210 g
パン	40 g	50 g	60 g	70 g
しるもの	145 g	160 g	175 g	210 g
おかず	食 缶に個数が書いてあります。			

※料理の種類等によって違いはありますので、めやすになります。

給食の内容

○主食 ごはん(月・火・水) 豊浦産のお米に、食物せんいが豊富な麦を混ぜて炊いています。月に数回混ぜごはんなども登場します。
パン(木) 道産小麦や天然酵母を使用したパンです。
めん(金) うどん・中華めんは、給食センターでゆでています。

○牛乳(飲むヨーグルト)
成長期の子もたちに必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを補うため、JA伊達管内酪農家の生乳を限定使用した「だて牛乳」が毎日つきます。また、牛乳のかわりに月に1~2回「飲むヨーグルト」がつきます。

○副食(おかず)
調味料は安全なものを厳選、野菜などは時期によって地物・道内産・国内外産のものを使い分け、加工食品については、より安全な食材の使用に努めています。

～地域食材の活用～
地域の特産物に対する理解を深めるために、豊浦産のお米や近隣市町産の牛乳や野菜、噴火湾の海産物なども活用し、地域ならではの給食を提供しています。

～行事食～
年間を通して、食文化の継承を大切にするため行事食献立が登場します。

～非常食～
緊急事態に対応できるよう非常食を備蓄しています。
保存期間を過ぎる前に、献立に登場することもあります。



☆よくかんでたべよう☆

かたいもの・やわらかいもの・まるいものなど、のどにつまらないように普段から一口ずつよくかんで食べるようにしましょう。よくかむことは、あごや脳を発達させ、だえきの分泌を促し、胃腸の働きをよくする効果があります。