



しよくいく

食育だより



令和4年4月

光市立学校給食センター

がっこうきゅうしよく

やくわり

がっこうきゅうしよく

い

きょうざい

学校給食の役割・・・学校給食は、「生きた教材」です。

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのよい食事を提供するだけでなく、教育の一環として実施されており、日々の給食を「生きた教材」とすることで、子どもたちに食事の重要性や望ましい食習慣、社会性などを身に付けさせることを目的としています。

給食の紹介

くだもの
果物・デザート

ふくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅしよく
主食

ぎゅうにゅう
牛乳

しゅしよく りょう しょうがくせい
主食やおかずの量は、小学生、
中学生、それぞれの成長に合わせて
調整しています。

にもの しるもの
煮物・汁物など

エネルギー量（光市）

- 小学生 630kcal
(4年生基準)
- 中学生 840kcal

ごはんについて

光市産の米を使用し、給食センターで炊飯します。給食のごはんは、米に対して麦を10%入れた「麦ごはん」が基本です。米に不足しているビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜることで、栄養価を高めています。

炊飯後の麦ごはんの量は以下の通りです。小学生4段階、中学生1段階の計5段階で調整しています。

小学1年生	・・・約120g
小学2年生	・・・約145g
小学3・4年生	・・・約170g
小学5・6年生	・・・約190g
中学生	・・・約220g



うどんなどの麺類との組み合わせの時は、炭水化物の量が増えるため、米の量を減らし、献立表には「減ごはん」と記載しています。

パンについて

小麦粉（山口県産）と米粉（山口県産）を使用して、給食センターで生地からパンを作っています。生地に脱脂粉乳を含んでいるので、カルシウムなどの栄養価が高いパンです。

パンのサイズは、小学生3段階、中学生1段階の計4段階です。焼きあがりの重量は以下の通りです。

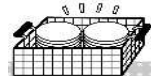
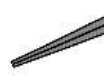
小学1・2年生	・・・約55g
小学3・4年生	・・・約80g
小学5・6年生	・・・約90g
中学生	・・・約115g



基本のコッペパンだけでなく、黒糖パンやアップルパンなどの混ぜ込みパン、切り込みを入れた丸いハンバーガー形式のパンなど、色々な種類のパンがあります。ごはんと同様に、炭水化物の量が多い時には、焼く生地を減らし、献立表には「小コッペパン」と記載しています。

しよつき きぐ たいせつ あつか

食器や器具を大切に扱いましょう



給食で使用する食器（はしやお皿、トンぐなど）は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり、欠けたり、曲がったりして、けがをすることがあります。次に使う人のことを考えて使いましょう。また、片付ける時は、作ってくれた人や食べ物に感謝して、食器に食べ物が残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにしましょう。

ご家庭でも、食器などの「もの」を大切にすることを育ててほしいと思います。

うらめん らん
裏面もご覧ください。





魅力ある学校給食を目指しています！



*写真は令和3年度の給食です。



【山口・光の恵み
食べちゃろ！給食】



かんしゃ ころろ
感謝の心

【郷土料理】

ひかり し さん やまぐちけんさん しょうざい
光市産・山口県産の食材をたくさん使用
した給食です。6月、11月、1月には、
じば さんきゅうしょうしゅうかん
地場産給食週間もあります。

ねん かい がつ がつ じっし よてい
年に2回、12月と3月に実施予定です。
アレルギーのある児童・生徒が選択できる
よう、アレルギー28品目を含まないデザー
トも1つは取り入れています。

【世界の料理】

【選択デザート】



しょくじ よろこ たの
食事の喜びや楽しさ

【食物アレルギー対応】



たまご にゅう じょうよしよく
卵と乳の除去食を
提供するため、専用のアレ
ルギー室で調理をします。

じちと むかし た
地元で昔から食べられている郷土料理や、外国の料理を知ること
で、食文化に関心をもつきっかけにしてほしいと思います。

でんとうき しょくぶん か けいしょう がいこく しょくぶん か りかい
伝統的な食文化の継承と外国の食文化への理解



豚ひじき

～令和4年4月18日の献立より～

【材料（4人分）】

- | | | |
|-------------|-----|--------------|
| ・ひじき・・・10g | ☆ { | ・みそ・・・小さじ2 |
| ・豚肉・・・80g | | ・砂糖・・・小さじ1 |
| ・にんじん・・・40g | | ・酒・・・小さじ2/3 |
| ・しょうが・・・1g | | ・しょうゆ・・・小さじ2 |
| ・にんにく・・・1g | | ・ごま・・・小さじ2 |
| ・ごま油・・・小さじ1 | | |



【作り方】

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② にんじん、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 豚肉、ごま油、しょうが、にんにくをしっかりと炒める。
- ④ ③にひじき、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤ ④に調味料(☆)とごまを加え炒め、器に盛り付けて完成！



低エネルギーで
ミネラルも豊富！

海からのおくりもの



わかめやこんぶ、ひじきなど
には食物繊維が豊富に含まれて
います。そのほか、ミネラルやビ
タミンなども多いので、副菜で
しっかりとるようにしましょう。