



食育だより



平成30年4月
光市立学校給食センター

「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、給食を生きた教材とし、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ためのものでもあります。

給食の紹介

くだもの
果物・デザート

ふくさい
副菜

ぎゅうにゅう
牛乳

エネルギー基準値（光市）
・小学生 650kcal
・中学生 850kcal

しゅさい
主菜

しゅしょく
主食

にもの しるもの
煮物・汁物など

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。

ごはんについて

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。

米は、光市産の米を使用しています。米に不足しているビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜて、栄養価を高めています。

ごはんの量は、小学校4段階、中学校1段階の計5段階です。

しょうがく 小学1年生	やく 約120g
しょうがく 小学2年生	やく 約145g
しょうがく 小学3・4年生	やく 約170g
しょうがく 小学5・6年生	やく 約190g
ちゅうがくせい 中学生	やく 約220g



他にも、炊き込みごはんやちらし寿司なども取り入れています。

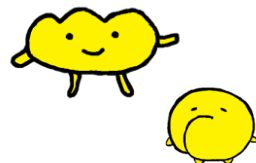
うどんなど、麺類との組み合わせの時は、炭水化物の量が増えるため、米の量を調整し、献立表には「減ごはん」と記載しています。

パンについて

給食センターでは、小麦粉（山口県産）と米粉（光市産・山口県産）を使用して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。

パンの重さは、小学生3段階、中学生1段階の計4段階です。

しょうがく 小学1・2年生	やく 約70g
しょうがく 小学3・4年生	やく 約85g
しょうがく 小学5・6年生	やく 約100g
ちゅうがくせい 中学生	やく 約130g



コッペパンの他に、黒糖パン、レーズンパン、チーズパンなどの混ぜ込みパンや、パンに切り込みを入れたハンバーガー形式のパンなど、様々な種類があります。また、年に数回揚げパンも出しています。



食器を大切に扱しましょう。



給食で使用する食器は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱うと、食器にヒビが入ったり、欠けたり、曲がったりすることがあります。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ましょう。ご家庭でも、食器などの「もの」を大切に作る心を育ててほしいと思います。

うらめん
裏面もご覧ください。





魅力ある学校給食を目指します！！



【地場産給食】



かんしゃ こころ はぐく
感謝の心を育む

ひかりしさん やまぐちけんさん じもと
光市産・山口県産など、地元
でとれた食材をたくさん使っ
た給食です。

【郷土料理】



でんとうき しょうぶんか けいしょう
伝統的な食文化の継承

【選択デザート】



しょくじ よろこ たの
食事の喜びや楽しさ

ねん に 2 回、1 2 月と 3 月に
選択デザートがあります。

アレルギーのある児童・生徒
も、卵や乳、小麦を含まないデ
ザートを選択できます。

【世界の料理】



がいこく しょうぶんか りかい
外国の食文化への理解

給食を通して、外国の
食文化に触れ、関心を持っ
てほしいと
思います。



レシピ紹介

タラのトマトソースがけ ～2月15日の献立より～



おすすめ！

きゅうしょう
給食メニュー



【材料（4人分）】

- | | |
|------------|--------|
| ・タラ（でんぷん付） | 4切 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・れんこん | 15g |
| ・たまねぎ | 15g |
| ・しめじ | 15g |
| ・にんにく | 1g |
| ・オリーブ油 | 少々 |
| ・トマト缶詰 | 30g |
| ・コンソメ | 小さじ2/3 |
| ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① タラを揚げ油で揚げる。
- ② れんこんは粗みじん切り、たまねぎはざく切り、しめじは根元の部分をとり、バラバラに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ オリーブ油でにんにくを炒め、れんこん、たまねぎ、しめじを入れて炒める。
- ④ ③の野菜にしっかり火が通ったら、トマト缶詰を入れて炒め、☆の調味料を入れる。（トマトソースの完成）
- ⑤ ①で揚げたタラにトマトソースをかけてできあがり！

ケチャップ味なので、魚が苦手な子ども
にも食べやすい1品です。