

2024年 4月 給食だより



献立表・給食だよりカラー版はHPにて公開中です! ↓



ご入学、ご進学おめでとうございます!

学校給食は、子どもたちの成長と健康のために栄養バランスが良く、旬の食材や地場産物、行事食を取り入れた献立になっています。みなさんが毎日安心して給食を食べられるように、給食センターの職員、栄養士、調理員、配送員が力を合わせて、衛生管理を徹底し、安心・安全なおいしい給食を作って学校へお届けします。今年度もよろしくお祈りいたします。

御所市の給食について

給食は、文部科学省で決められた基準に沿って献立を作成しており、1日に必要な栄養素の約1/3がとれます。給食の量はみなさんの体の成長に合わせて学年によって違いがあります。学年が上がって量が増えたと感じるかと思いますが、しっかり食べて、午後からの勉強や運動も頑張りましょう!



- 副菜：中食缶に入ったおかず (和え物・炒め物・煮物など)
- 主菜：小食缶に入ったおかず (魚や肉、卵料理など)
- 主食：米飯(月・火・木曜日) パン(水・金曜日)
- その他：ジャムやふりかけ、デザートなど(月に数回)
- 牛乳：毎日1本(200ml)
- 汁物：大食缶に入ったおかず (具たくさんスープや煮物、めん類など)

主食の量：うどんやスパゲティ、焼きそばなどめん類の際は、主食の量を調整して栄養を考えています。

献立表では、量が減っていることを「減量」と表しています。

1食分の量	ごはん		減量ごはん		パン		減量パン	
	米の量	出来上がり	米の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり
小学校1~2年生	80g	184g	75g	173g	55g	81g	45g	66g
小学校3~6年生	100g	230g	95g	219g	60g	88g	50g	73g
中学生	110g	253g	105g	242g	80g	117g	70g	102g

給食はどこで作られるの?

- ☆副食(おかず): 御所市給食センター
- ☆ごはん(奈良県産ヒノヒカリ使用): 炊飯センター
- ☆パン: 御所園

それぞれの施設で衛生管理に気を付けて、給食を作って学校へ届けています。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさまにご負担いただく給食費は、すべて食材費にあてられます。食材費以外の施設の整備や人件費などの費用は含みません。子どもたちに栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。また、給食費は市が直接口座から徴収いたします。お納め忘れのないよう、お願いいたします。



給食には、たくさんの学びが つまっています

給食は単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられたものです。給食を通して、御所市の子どもたちが少しでも食に興味を持ち、将来の健康的な食生活へとつながるよう、献立作成をしています。



給食センターからこんにちは!

「給食センターからこんにちは!」のコーナーでは、給食センターの様子を紹介していきます。

御所市の給食センターでは、市内に11校ある小学校と中学校の給食を作っています。1日に約1300食とたくさんの量を作っていますが、前日調理はせずに朝の7時過ぎから調理が始まり、給食時間に間に合うように各学校へ配送しています。

給食センターには、給食の運営に係わる「職員さん」、給食の献立を考える「栄養士さん」、給食の調理を行う「調理員さん」、トラックで給食を運ぶ「配送員さん」が働いています。調理は朝の早くから大変ですが、みなさんが給食を残さずに食べ、食缶が空っぽになって給食センターに返ってくるのがとてもうれしいです。



あじわいメモ ~4月の献立~

15日 入学・進学お祝い献立

ご入学・ご進学おめでとうございます! 小学1年生のみなさんは初めての給食ですね。クラスのお友達と一緒に食べることで、苦手な食べ物や食べたことがない料理にもチャレンジできるかもしれません。この1年を通して、少しでも食べられる食材が増えるといいですね。15日はチキンカレーとさくらゼリーが出ますのでお楽しみに♪

18日 いい歯の日

毎月18日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つために、給食では噛みごたえのある食材を使用したメニューを取り入れています。よく噛むと唾液(つば)がたくさん分泌されて、歯に汚れが付きにくくなり、虫歯などの病気の予防に効果的です。また、よく噛んで食べることで食べ物がのどに詰まることを防ぐことができます。今月はきんぴらごぼうの「ごぼう」が噛みごたえのある食材です。噛むことを意識して食べましょう!



22日 食育の日

今年度の「食育の日」は、奈良県の郷土料理や特産の食材を取り入れた献立を予定しています。

「郷土料理」とは、その地域で作られたものを上手に活用して、昔から食べられて受け継がれている料理のことです。奈良県では「柿の葉寿司」が全国的にも有名な郷土料理ですが、他にもたくさんの郷土料理があります。

4月は、にゅうめんです。にゅうめんは、奈良県の特産品「三輪そうめん」を使った温かいめん料理です。三輪そうめんは、温めても煮崩れしにくいのが特徴です。日本には「日本三大そうめん」と呼ばれるものがあり、兵庫県の播州そうめん「揖保乃糸」、香川県の「小豆島そうめん」と並んで、三輪そうめんがあげられています。

