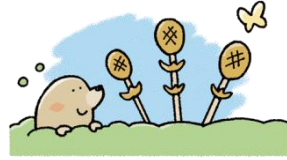


給食だより

4月



港区立赤坂中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新一年生を迎え、新しい校舎での生活が始まりました。今月の給食には、新筍・春キャベツ・新玉葱など様々な春野菜が登場して、フレッシュな香りを届けてくれます。クラス全員で準備や片付けをして、楽しい給食時間にしましょう。

配布献立表を活用しましょう！

毎月配布する献立表には、使用する食材が料理ごとに全て表記されています。これは食材を明確にすることで、より安全・安心な給食にするためです。

「その他」の欄には、食品成分表の「調味料及び香辛料類」に記載されている品目を中心に、主な使用食材を記載します。



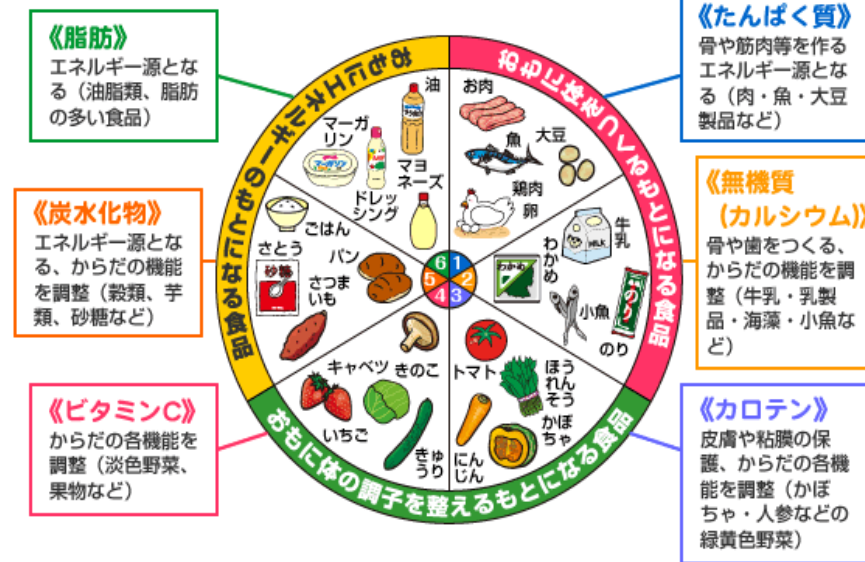
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	O	スタミナ丼	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、でん粉、コチュジャン、白ゴマゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、人参、モヤシ、りんご、ニラ	オイスターソース、紹興酒、本みりん、天塩、醤油	880kcal 33.2g 21.6g
		長ネギとわかめのみそ汁	削り節、だし昆布、味噌	ジャガ芋	長葱、シメジ		
		フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	バナナ、ミカン、梅、レーズン		

献立名の右側に、栄養素の働き別に食材を記載します

給食 1 食分の合計です

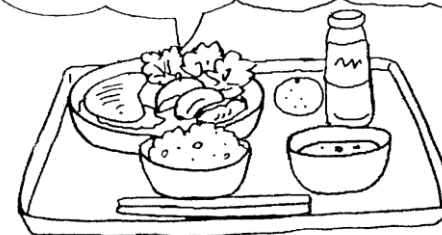
『6つの基礎食品、3つの食品群』

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね！



献立表は、給食でどんな材料を使用しているかが記載されています。食品群として【血や肉になる(1・2群)】【体の調子を整える(3・4群)】【熱や力の元になる(5・6群)】に分けて記載してあります。(食品群は家庭科で学習します。)自分が食べるもの、食べているものに目を向けて、食事内容を考えることも、給食の大事な役割です。

※基準値を満たすのが難しい栄養素は1/3以上の数値になっています。(マグネシウム、ビタミンA、B1、B2は40%)



給食は、中学生に必要な1日の栄養素の1/3(※)を摂取することを目標にしています。

学校給食摂取基準

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食摂取エネルギーの13~20% (注) 範囲26.9~41.5g
脂質	給食摂取エネルギーの20~30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	2.5g 未満
マグネシウム	120mg
亜鉛	3mg

※摂取基準値は国や自治体で、変更になることがあります

お知らせ

●平成31年度の給食開始は4月10日(水)から始まります。

●給食当番の白衣について

当番の生徒は、金曜日に白衣を家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯していただき月曜日までにご準備いただきますようお願いいたします。

2・3年生の保護者の皆様、昨年度も白衣の洗濯や修繕等にご協力いただきましてありがとうございました。