

# 4月給食だより

令和8年4月(第1号)  
羽村・瑞穂地区学校給食センター

いよいよ新年度がスタートします。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。一年間よろしくお願ひいたします。

## 学校給食の栄養について

学校給食摂取基準では、児童・生徒が一日に必要な栄養素のおよそ1/3、また、家庭で不足しがちなカルシウム等は1/2を摂れるように設定されています。



### 【児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準】

	小学校			中学校
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450

## 給食の内容について

主食(ごはん・パン・麺)と牛乳、おかずがそろった「完全給食」を実施しています。

米飯給食を中心に、週に1回程度パンを提供しています。

また、月1回程度、うどんやスパゲッティなどのめんを提供しています。



牛乳には、成長期の児童・生徒にとって欠かすことのできないカルシウムやたんぱく質などが豊富に含まれています。ご家庭でも牛乳を飲む習慣をつけましょう。



おかずは汁物、煮物、炒め物、揚げ物、焼き物、ゆで野菜、果物などがあります。

日本の伝統的な食文化や食生活を考慮し、豆製品や乾物なども積極的に取り入れています。

## 使用食材について

- 野菜、果物、肉類は原則として国産のもの、それ以外の食品もできる限り国産のものを使用しています。
- 羽村市と瑞穂町の農家の方々が生産した野菜を使用しています。
- 給食センターでは、食物アレルギーの事故を防ぐなどの理由から、「そば・ピーナッツ・キウイフルーツ・牛肉」を使用していません。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

