

# 4月 給食だよ!

令和5年4月7日  
南陽市立赤湯中学校

~~ご入学、ご進級おめでとうございます~~

学校給食は栄養のバランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子供たちの健康と心身の成長を育てていきます。本年度も給食を通して、望ましい食習慣が身につくように努力してまいります。ご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

### 中学校給食における1人1回あたりの学校給食摂取基準値

基準値 児童中学年(12~14歳)の場合		
エネルギー 830kcal	カルシウム 450 mg	ビタミンC 35 mg
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	鉄分 4.5 mg	マグネシウム 120 mg
	ビタミンA 300μgRE	亜鉛 3 mg
脂質 校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	ビタミンB1 0.5 mg	食塩相当量 2.5g未満
	ビタミンB2 0.6 mg	食物繊維 7g以上

## 令和5年度 赤湯中学校給食実施計画

年間給食実施回数 192回 (各学年により多少の差があります)

給食費 1食 322円 (食材費のみ。他光熱水費等は市が負担しています。)

### 給食の内容

ごはん ・週4回、月~木曜日は米飯給食です。自校炊飯で実施しています。  
・南陽市産のはえぬき1等米100%を使用しています。

パン ・週1回、金曜日はパン給食です。  
・品質・量・味の検査が行われたパンが提供されます。

牛乳 ・200mlの紙パックの県産牛乳が毎日つきます。

おかず ・地元の新鮮な野菜を取り入れるなど、地産地消に取り組んでいます。  
・季節感や食文化を大切に、家庭で食べる機会が減っている行事食や郷土料理も積極的に取り入れます。  
・子ども達の健康を考え、嗜好も考慮しながら栄養バランスのよい給食づくりを心がけます。  
・学校給食栄養摂取基準を満たすため、特に次のメニューを取り入れます。



小魚を取り入れた料理    ごま等種実類を取り入れた料理  
豆を取り入れた料理    鉄分強化の料理    乳製品等

## お知らせ

今年度より給食委託会社が株式会社ニッコトラストさんに代わりました。新たな調理師のみなさんと安全でおいしい給食であるとともに、子ども達が献立表を見て食べたくなる、そして楽しくなる給食を目指して、給食室一同力を合わせていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。