

給食だより



令和 5年 3月23日
中野区立中野中学校
校長 田代 雅規
栄養士 吉見 朋恵

4月10日から



学校給食では、成長期にある生徒の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めたいと考えています。

月1回配布する献立表には、献立の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表にて、学校でどのようなものを食べているか、ご確認ください。また、ご家庭でも、給食の話題を取り上げていただければ幸いです。

☆給食室紹介

調理は、葉隠勇進株式会社のスタッフが担当します。

献立作成・食材の発注など給食全般に関しては、学校栄養士が担当しております。

【栄養士】吉見 朋恵です。よろしくお願いいたします。

給食室では、安全で美味しい給食作りを心がけています。1年間よろしくお願いいたします。

☆給食のねらい

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々のさまざま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。
- 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。
- 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。

≪中野中学校の給食≫・・・主食・おかず・牛乳の完全給食です。

1. 献立作成

○学校の実態に応じて、行事食や郷土料理を取り入れています。

○季節感のある食材を使用しています。

○地産地消に心がけ、東京都産の食材を使用するようにしています。

○使用食材の安全・衛生に配慮しています。

2. 栄養素

『学校給食摂取基準』を用いています。

給食1食あたりの栄養素

エネルギー：830kcal

たんぱく質：エネルギーの13～20%

脂肪：エネルギーの20～30%

