

特集 **しっかり栄養、しっかりおいしい!**

# あやせの学校給食

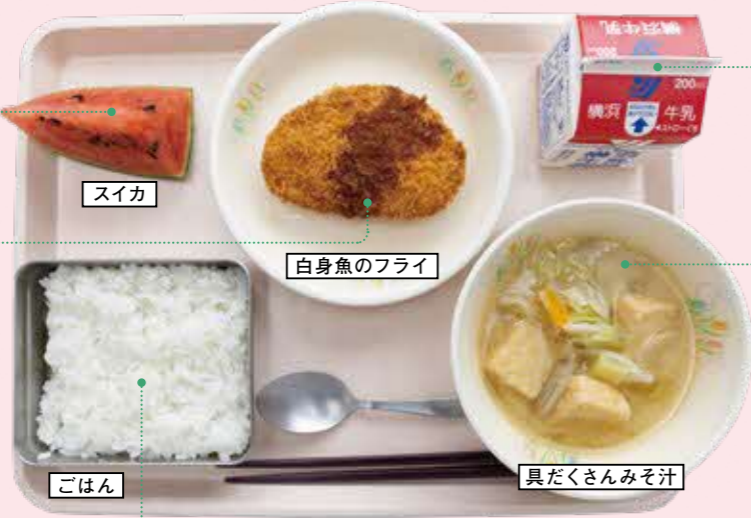
市の学校給食は小・中学校9年間の完全給食を実施しています。小学校10校・中学校5校分の1日約7500食を小園にある学校給食センターで調理し、各学校に届けています。栄養教諭と栄養士が給食の栄養価や量などを適正に管理し、献立内容や使用する食材、品数などを決め、児童・生徒の健康と体づくりに努めています。 園 学校給食センター ☎ 77・1717



## 栄養士がしっかり考えて献立を作成

### 【給食の献立の基本】

市の給食の献立は、主食のほか主菜、副菜、牛乳、果物などを基本としています。  
※給食の献立例(7月15日小学校Aコース)



#### 果物・デザート

月1回程度、ミカン、リンゴ、スイカ、メロンなど季節の果物やデザートを提供しています。

#### 主菜

肉や魚、卵、豆などが入ったメインになるおかずです。主に体をつくるもとになる栄養が含まれています。

#### 主食

ごはんやパン、麺は、主にエネルギー源になります。ごはんは週3回、パンは週2回提供しています。

#### 牛乳

牛乳は毎日必ず提供しています。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

#### 副菜

野菜、キノコ、イモ、海藻などが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養が含まれています。

学校教育課  
栄養教諭

阿部佳子さん

### 献立づくりのポイント

学校給食で大切なことは、しっかり栄養が取れる献立を提供することです。献立の作成に当たっては、栄養価や季節感、衛生面、作業時間、予算はもとより、食文化の継承や地場産物の利用も考えながら、子どもたちに喜んで食べてもらえるように心掛けています。

とんすきやとん漬井などの郷土料理や、ジャージャー麺などの人気メニューはもちろん、行事食や新しいメニューも取り入れ、おいしくて栄養のある給食作りに努めています。

### 食育にも取り組んでいます

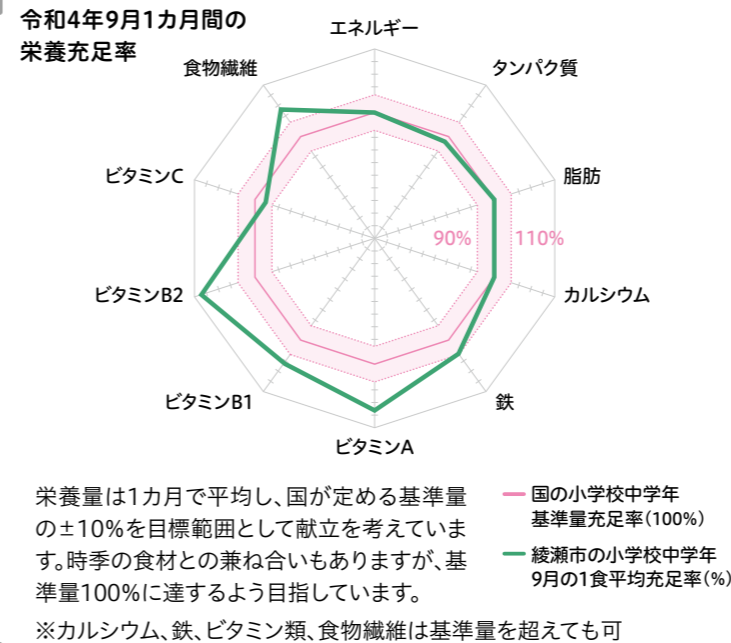
給食を通じて、成長期にある子どもたちが、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、将来にわたって健康な生活を送ることができるよう食育を進めています。

学校訪問による子どもたちへの栄養指導の他、PTA試食会、学校給食センター見学会、献立予定表の配布など、家庭での食育も支援しています。

#### 今年度から給食に新しく登場したメニュー

- ◎ 豚肉のチャーシュー風炒め
- ◎ サバのごまみそ焼き
- ◎ 切り干し大根のピリ辛
- ◎ 凍り豆腐と卵のスープ

## 給食を完食すると、 しっかり栄養が取れます



### ここがポイント!

家庭で補いにくいカルシウム、鉄、ビタミン類、食物繊維の基準量は、子どもの1日の必要摂取量の40%以上に設定されていて、さまざまな食品を組み合わせる基準を満たすよう配慮しています。切り干し大根、ヒジキなどの海藻、豆や豆製品などをうまく献立に取り入れ、栄養バランスが良くなるように工夫しています。

同課 栄養士

## 神奈川県産・綾瀬産の食材をしっかりと使っています!



地産地消の取り組みとして、野菜や鶏卵、豚肉などを献立に積極的に取り入れています。米は主に神奈川県産、鶏卵は全て綾瀬産です。綾瀬産豚肉は月1回取り入れています。7月には綾瀬産のナスを「夏野菜カレー」に使用しました。

綾瀬産の食材を使用する日は献立予定表に食材キャラクターマークを付けPRしています。

### かながわ産品学校給食デー

6月28日小学校Aコース、6月30日小学校B・中学校コースの献立は、地元の食材をたくさん取り入れました。とん漬と鶏卵は綾瀬産、牛乳と米、湘南ゴールドは神奈川県産です。



市ホームページの献立予定表や学校給食に関する情報はこちら



## 学校給食センターで しっかり作られています

衛生面や作業面を考慮し、小学校はA・Bの2コース、中学校1コースに分けて作っています。揚げ物機、回転釜などを駆使して、日々バラエティー豊かな給食の提供に努めています。

### 学校給食センターで働く機械を紹介!

#### 揚げ物機



1回に約250kgの油を使用します。献立に合わせて油の温度や揚げの速度を変えてカラッと揚げます。

#### 回転釜



汁物や煮物、カレーなどを作ります。1つの釜で約900人分を作ることができます。