

子どもたちの未来のために 学校給食費が無償になります

子どもたちが、いつでも安心して栄養のある給食が食べられるよう、本市では、全国に先駆けて学校給食費を無償にします。
☎383-9342保健体育課



子どもたちの健やかな心と体を育むために 栄養たっぷりの給食を届けています

学校給食1食で、子どもたちの成長にとって必要な1日の栄養素のうちの約3分の1を摂取できるように毎日の献立を作っています。献立作りでは、特に不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維などがバランスよく取れるように心がけています。

<p>主菜</p> <p>魚、肉、卵、大豆などを使用した、たんぱく質が多く含まれるおかずです。</p> <p>この日のメニューは “サバのみそ煮”</p> <p>【ある日のメニュー】 ・とりのから揚げ ・さげフライ など</p>	<p>副菜</p> <p>サラダやあえものなど、ビタミンやミネラル、鉄分といった足りない栄養素を補うおかずです。</p> <p>この日のメニューは “ごまあえ”</p> <p>【ある日のメニュー】 ・磯香あえ ・ほうれん草のサラダ など</p>	<p>牛乳</p> <p>骨を作るはたらきをもつカルシウムを摂取しやすい食品です。</p>	<p>1日のうち / 給食1食で摂取できる栄養素</p> <p>タンパク質 あじなら、1日3.5尾分のうちの2.4尾分がとれます</p> <p>ビタミンC みかんなら、1日2.7個分のうちの1個分がとれます</p> <p>鉄分 ほうれん草なら、1日1.9束分のうちの0.8束分がとれます</p> <p>カルシウム 牛乳(200ml)なら、1日3本分のうちの1.6本分がとれます</p> <p>食物繊維 レタスなら、1日3.5個分のうちの1.4個分がとれます</p> <p>エネルギー 1日1850kcalのうちの650kcalがとれます</p> <p><small>※小学校中学年男子の場合。栄養素は日本食品標準成分表(八訂)より ※上のイラストは、1日に必要な摂取量を代表的な食品に換算したものです。</small></p>
<p>主食</p> <p>ごはん、パン、麺類など、炭水化物が多く含まれ、エネルギーの源になります。</p> <p>この日のメニューは “さつまいもご飯”</p> <p>【ある日のメニュー】 ・きのこのクリームスパゲティ ・ピビンバ など</p>	<p>汁物</p> <p>野菜、イモ類、大豆製品などを組み合わせ、食物繊維やビタミンで体の調子を整えるおかずです。</p> <p>この日のメニューは “はくさいの具だくさん汁”</p> <p>【ある日のメニュー】 ・さつまいも汁 ・はるさめスープ など</p>		

得意料理は、さつまいもコロッケです

新井小学校栄養教諭 古賀先生

学校給食の
おいしさのヒミツ
給食の先生に
お話を
聞きました

ヒミツ その1 手作りへのこだわり

本市の学校給食は、加工品に頼らず、食材のおいしさを活かした手作りにこだわっています。例えば、ギョーザは、いろいろな具材が使えるようひとつひとつ手で包んでいます。ハンバーグやコロッケはもちろんです。シチューのルーからプリンまで、できる限り手作りしていますね。季節や行事に合わせて、毎年おはぎを手作りしていますよ(大変です……)。

子どもたちの喜ぶ笑顔を思い浮かべながら、安全でおいしい給食を届けることを第一に考えています。

ヒミツ その2 いつも出来たて、あたたかい

本市では、各学校または近くの学校の給食室で給食を調理しています。だから、いつも出来たてで、あたたかいままの給食を、子どもたちへ届けることができます。

新井小学校調理員 松田さん

いちかわっ子に聞きました /
人気メニューランキング

第1位 **揚げパン**
ココアときなこ、どちらも大人気

▲揚げパン(ココア)

第2位 **カレーライス**
いつの時代も変わらぬ、鉄板メニュー

▲カレーライス

第3位 **ラーメン**
カツオやサバのだしを利かせています

第4位 **フルーツポンチ**

第5位 **焼肉サラダ**

令和4年度

市立中学校
市立義務教育学校(後期課程)
市立特別支援学校(中学部・高等部)

まずは中学校など / 計**17**校

→ 令和5年1月からの
給食費が**無償**に

令和5年度～

**市立小学校
市立中学校**
市立義務教育学校
市立特別支援学校

全ての市立学校 / 計**55**校

→ 令和5年4月からの
給食費が**無償**に