

# 給食だより

2015年(平成27年)4月 第264号  
発行編集 大東市学校給食会 編集委員会  
電話 870-9102



## ☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。  
たぐさます



## ☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



## ☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

### 1食分

低学年(1・2年) 215円  
中学年(3・4年) 225円  
高学年(5・6年) 235円



## ☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうちの1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。

また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



# 大東市の給食紹介(小学校)

## ☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。

精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。

種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



## ☆おかず☆

栄養面、し好面を考慮しておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。

また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



## ☆パン☆

火曜日・木曜日パンの日です。

大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。

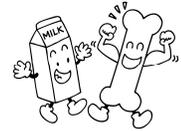
最近ではパンの種類もふえて、コッパン・フィンガーパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーバンズ・バーガーパン・食パン・ナン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。



## ☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。

1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。

ご家庭では、給食の献立を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。  
☆産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。

☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

<http://www.city.daito.lg.jp/sec/111/kyushoku/index.htm>

## 給食献立の年間テーマ 魚献立を取り入れる!

今年度は、伝統的な日本食や行事食・郷土食に加え、魚献立も季節の旬を意識して取り入れていきます。お楽しみに♪

1年生の給食は、  
4月17日(金)  
から始まります♪



| 4月     | 5月     | 6月    | 7月        | 8・9月  | 10月   | 11月      | 12月       | 1月     | 2月             | 3月    |
|--------|--------|-------|-----------|-------|-------|----------|-----------|--------|----------------|-------|
| 鯖(さわら) | 鯉(かつお) | 鰯(あじ) | 太刀魚(たちうお) | 鮭(さけ) | 鯖(さば) | 秋刀魚(さんま) | 柳葉魚(ししゃも) | 鯖(まぐろ) | 鯛・公魚(いわし・わかさぎ) | 鯛(たい) |
|        |        |       |           |       |       |          |           |        |                |       |