



# 給食だより

令和 2年度 6月発行  
渋谷区立 上原中学校  
栄養指導員

新1年生ご入学、新2年生、新3年生進級おめでとうございます。  
学校給食は学校教育の一環です。生徒たちは栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べることで、心と体の健康を育みます。また給食は【生きた教材】です。健康に過ごすためのいい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育く食育をすすめていきます。



## 上原中学校の献立は・・・

### ◎ご飯は週4回

お米は忠犬ハチ公のふるさとである秋田から精米したての産地直送の「あきたこまち」を使っています。

### ◎牛乳は毎日1本(200ml)

発育期の生徒の血液や筋肉・骨格を作るうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

### ◎手作りに心がけ、冷凍食品等の既製品は使いません。

スープは鶏ガラ、豚がらを煮込み、出汁は昆布とかつお節・鯖節などからひきます。化学調味料は使いません。コロッケやハンバーグなどは手作りが基本です。

### ◎食文化の継承

季節感のある食材を取り入れます。また和食、特に日本に昔から伝わる食材(切干大根や高野豆腐など)を使った料理や郷土料理を取り入れています。

### ◎バランスのよい献立を心がけています。

煮物・焼物・炒め物・揚げ物・蒸し物・汁物・和え物・・・とバラエティに富んだ献立を心がけています。家庭で取りにくい食品(魚介類・豆類・海藻類など)や不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラルなど)を多くとれるよう工夫しています。

### ◎衛生面には十分注意を払って調理します。

食品の鮮度や食中毒予防に配慮した献立作りや調理時の衛生管理や異物混入への徹底を行っております。



## 給食の栄養

上原中学校の給食の栄養量は文部科学省の提示する学校給食摂取基準量をもとにしています。

### 栄養価

- \* エネルギー830kcal
- \* たんぱく質35.5g(27~41.5g)
- \* 脂質23.1g(18.4~27.8g)
- \* 食塩相当量2.5未満
- \* カルシウム450mg \* マグネシウム120mg
- \* ビタミンA300μg \* ビタミンB<sub>1</sub>0.5mg
- \* ビタミンB<sub>2</sub>0.6mg \* ビタミンC30mg
- \* 鉄4mg
- \* 食物繊維6.5g以上
- \* 亜鉛3mg



## 白衣・テーブルクロスについて

献立表にも書きましたが6月は前向き給食&お弁当給食です。白衣・テーブルクロスの使用予定はありません。今後変更の可能性もありますので、その都度の確認をお願いします。

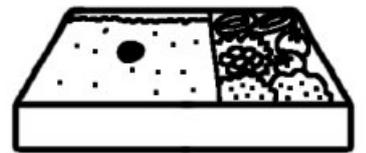


## 給食の準備

- ①手洗い・うがいをしっかり行う。
- ②机にランチョンマットを敷いてはしを準備する。
- ③クラスの配膳車からお弁当と牛乳を持っていく。
- ④「いただきます。」まで静かに席で待つ。

## 給食の片づけ方

- ①残菜や飲みかけの牛乳は青いバケツに捨てる。
- ②牛乳パックはストローをつけたまま元の入れ物に戻す。
- ③封を開けていない牛乳はそのまま小さい入れ物に入れる。
- ④弁当箱はフタと容器に分けてそれぞれ重ねる。



## 給食費のお願い

1食あたり338円

すべて食材費のみに使われます。学年ごとに徴収額が変わります。毎月5日に振替口座から教材費などと一緒に引き落とされます。残高の確認をお願いします。詳しくは後日配布するお知らせをご覧ください。

## 給食室の紹介

栄養士 1名  
調理員 株式会社東洋食品 職員8名



本年も安全で楽しくおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。