

給食だより

学校給食を

食べながら、勉強していきましょう！

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度の給食も、調理場職員一同、心を込めてつくります。みなさんは、給食のルールを守って、おいしく食べてくださいね。給食を通して、望ましい食習慣や地域の食文化などについて、学んでいきましょう！



ひろのしょうがっこう 給食を紹介しま〜す！

主菜



揚げ物や焼き物、蒸し物など。肉と魚をバランスよく、できるだけ、手作りするようにしています。

牛乳 (200ml)



市販品と同じものです。カルシウムを補給します。

副菜・汁もの



野菜や海そう、豆など、家庭で不足しがちな食品を、うす味でも食べやすいように、工夫しています。

ひろのまちの食材を取り入れ、ふるさとのことを学び、郷土愛を持てる献立づくりに努めています。

★放射性物質検査の結果はひろのまち広野町のホームページで見ることができます。

(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)



「たまごやデザートがすぐそばにあります。」

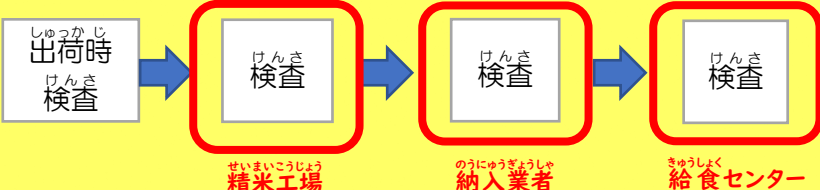
主食



ごはんとパンが出ます。

お米は、広野町産の特産品「特別栽培米」(農薬を減らし、手間をかけて育てたお米)を使っています。みなさんが給食で食べる

お米は、何回も放射性物質検査を行い、安全を確認します。



※給食センターの放射性物質検査結果は、広野町のHPで確認できます。

組み合わせを覚えてね！



基本の組み合わせ「**主食+主菜+副菜+汁物**」を意識した献立にしています。

学校給食の栄養って？



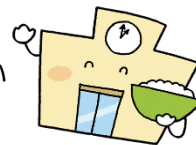
文部科学省の「学校給食摂取基準」を参考に、実際の児童生徒の身長・体重等を
まえて、広野小学校・広野中学校に合った標準を算定しています。

【R4.1学期 広野小学校】

(中学年児童1食あたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム(g) (食塩相当量)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
620	20~31	14~21	2.2±10%	350	50	3	200	0.4	0.5	25	4.5

- ★学期ごとに、ごはんやおかずの量を調整しています。
- ★カルシウムや鉄分、食物繊維など、普段の食事では不足しやすい栄養素は、給食で多く摂れるように設定してあります。



給食の時間はマスクを外してすぐのため、感染症予防に気をつけましょう。

- 給食の前には、必ず手洗い・消毒をします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」はマスクをしたまま言います。
- 体調が悪いときには、給食当番は交代しましょう。身仕度も整えましょう。



給食の時間に気をつけることは？



もくしよく
黙食してね!

今年も、わくわくする献立をいっぱいお届けします♪



毎月19日の「食育の日」(または近い日)に

「ひろのミカン給食」が登場します♪

毎月「食育の日」に合わせて、「ひろのミカン給食」＝「ひろの町のみりよくかんじる給食」として、特に地場産物を多く取り入れた献立を実施しています。食べることを通して、ふるさとの季節を感じ、広野町のよさを実感してほしいと思います。

- 特別栽培米こしひかり ○長ねぎ ○はくさい
- 小松菜 ○にんじん ○だいこん ○切干大根



さくねん きゅうしよく
昨年のひろのミカン給食



「リクエスト給食」献立

ひろのしょうがっこう ねんせい
広野小学校の5・6年生
ひろのちゅうがっこう せいと
と、広野中学校の生徒が
かんが こんだて とうじょう
考えた献立が登場します。



～おうちの方へ～

お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

また、学校で1時間目から元気に活動できるように、朝ごはんを食べてから子どもたちを登校させるよう、ご協力をおねがいします。

(朝ごはんは、免疫力の向上や熱中症の予防、成長にも関係しています。)



登校前に 毎日朝ごはん





給食だより

今月の食育目標：学校給食を知ろう

学校給食を 食べながら、勉強していきましょう！

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度の給食も、調理場職員一同、心を込めてつくります。給食は、食べながら学ぶ「食育」の時間です。給食を通して、栄養素や望ましい食習慣、地域の地場産物や食文化などについて学んでいきましょう！



広野中学校の給食を紹介しま～す！

主菜



揚げ物や焼き物、蒸し物など。
肉と魚をバランスよく、できるだけ、
手作りするようにしています。

牛乳(200ml)



市販品と同じものです。
カルシウムを補給します。

副菜・汁もの



野菜や海そう、豆など、家庭
で不足しがちな食品を、うす味
でも食べやすいように、工夫し
ています。

広野町の食材を取り入れ、ふるさとのことを学び、郷土愛
を持てる献立づくりに努めて
います。

★放射性物質検査の結果は
広野町のホームページで
見ることができます。
(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)



「たまごやデザートが
しゅく日もあります。」

主食

ごはんとパンが出ます。



お米は、広野町産の特産品「特別栽培米」(農薬を減らし、手間を
かけて育てたお米)を使っています。みなさんが給食で食べるお
米は、何回も放射性物質検査を行い、安全を確認します。

出荷時
検査

検査

検査

検査

精米工場

納入業者

給食センター

※給食センターの放射性物質検査結果は、広野町のHPで確認できます。

組み合わせを覚えてね！



基本の組み合わせ

「主食+主菜+副菜+
汁物」を意識した献立
にしています。

学校給食の 栄養って？



みなさんの健康の保持増進に寄与することも、学校給食の目的の1つです。

文部科学省の「学校給食摂取基準」を参考に、実際の児童生徒の体格や活動量などをふまえて、広野小学校・広野中学校に合った規準を算定しています。

【R4.1学期 広野中学校】

(生徒1食あたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム① (食塩相当量)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
810	26~41	18~27	2.7±10%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★学期ごとに、ごはんやおかずの量を調整しています。

★普段の食事では不足しやすい栄養素は、給食で多めに摂れるようにしています。
(食事摂取規準値の推奨量 1日分に対して、カルシウムは50%、鉄分や食物繊維などは40%が摂れるように設定されています。)



給食の時間はマスクを外してすごすため、感染症予防に気をつけましょう。

- 給食の前には、必ず手洗い・消毒をします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、マスクをしたまま言います。
- 体調が悪いときには、給食当番は交代しましょう。身仕度も整えましょう。



給食の時間に

気をつけることは？



黙食してね!

今年も、わくわくする献立をいっっぱいお届けします♪



毎月19日の「食育の日」(または近い日)に

「ひろのミカン給食」が登場します♪

毎月「食育の日」に合わせて、「ひろのミカン給食」=「ひろの町のみりよくかんじる給食」として、特に地場産物を多く取り入れた献立を実施しています。食べることを通して、ふるさとの季節を感じ、広野町のよさを実感してほしいと思います。

- 特別栽培米こしひかり
- 長ねぎ
- はくさい
- 小松菜
- にんじん
- だいこん
- 切干大根



昨年のひろのミカン給食



「リクエスト給食」献立

広野小学校の5・6年生と、広野中学校の生徒が考えた献立が登場します。

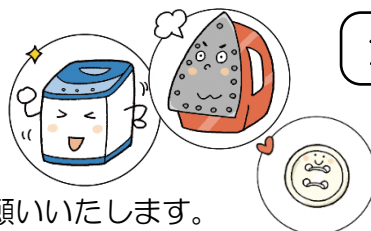


～おうちの方へ～

お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

また、学校で1時間目から元気に活動できるように、朝ごはんを食べてから子どもたちを登校させるよう、ご協力をおねがいします。

(朝ごはんは、免疫力の向上や熱中症の予防、成長にも関係しています。)



登校前に 毎日朝ごはん

