

# 学校給食だより

令和4年4月  
千早赤阪村立学校給食センター

## ご入学、ご進級おめでとうございます！

給食センターでは、子どもたちが毎日元気に活動できるように、安全でおいしい給食を作ることを目標にがんばっています。また、学校給食は元気な体をつくるだけでなく、望ましい食習慣をつくることや地域の食文化の理解、社交性を養うことなど色々な目的があり、学校、地域を通じて食育にも取り組んでいます。

毎月、ご家庭向けに『学校給食献立予定表』を配ります。学校給食のこと、栄養のこと、食べ物のこと、健康のことなどを掲載します。また、ホームページも開設していますので、合わせてご覧ください。



## 令和4年度 給食実施日数

|     | 小学校              | 中学校              |
|-----|------------------|------------------|
| 1学期 | 4/12～7/19 (62回)  | 4/12～7/12 (59回)  |
| 2学期 | 8/30～12/16 (71回) | 8/31～12/16 (67回) |
| 3学期 | 1/11～3/23 (49回)  | 1/11～3/22 (46回)  |

ただし、小学1年生は4/18から開始します。中学3年生は年間156回です。

## 令和4年度 学校給食費 について

|          | 小学1.2.3年生 | 小学4.5.6年生 | 中学1.2年生 | 中学3年生  |
|----------|-----------|-----------|---------|--------|
| 月額 給食費   | 4,700円    | 4,800円    | 5,800円  | 5,300円 |
| 内 村補助金   | 4,700円    | 4,800円    | 5,800円  | 5,300円 |
| 訳 保護者負担額 | 0円        | 0円        | 0円      | 0円     |

- 村では子育て世代の千早赤阪村への定住の促進を図るため、千早赤阪村こごせっ子学校給食費補助金により、補助金対象者の令和4年度学校給食費を無償といたします。

## 千早赤阪村の学校給食の内容

主食と副食（主菜＋副菜）をとりそろえて、多くの食品をバランスよく！

主  
食

- 食事の中心として……エネルギーの半分は主食からとるようにしています
- いろいろな形の主食の工夫……バラエティー豊かな楽しい献立に

ごはん

炊き込みごはん、ちらしずし、まきずし、手巻きずし、おにぎり、ピラフ

パン

うずまきパン、黒糖パン、バターロール、クロワッサン、レーズンパン

めん

焼きそば、うどん、冷麺、スパゲティ、ラーメン、冷やし素麺

副  
食

- 手づくりにこだわり、不要な食品添加物をできるだけ含まない本物の味を  
だし汁はけずり節・昆布・煮干し、スープは豚骨でとる  
カレールウ、ハンバーグ、揚げギョウザ、ゼリーなど、ひとつひとつ手作り
- 子どもたちの嗜好を考慮する  
子供たちによる献立考案や、思い出の給食アンケートなど
- 季節や旬を大切に……行事食や郷土食を取り入れる

|      |              |     |                 |
|------|--------------|-----|-----------------|
| 4月   | 入学お祝い献立      | 11月 | 郷土食             |
| 5・6月 | こどもの日・児童考案献立 | 12月 | 交流バ イソグ・クリスマス献立 |
| 7月   | 七夕献立         | 1月  | 正月料理・震災献立       |
| 9月   | お月見献立        | 2月  | 節分（まきずし献立）      |
| 10月  | 弁当給食         | 3月  | ひな祭り・卒業お祝い      |

- 牛乳で丈夫なからだづくり

子どものうちにカルシウムを充分とっておくと、骨折や大人になってからの骨粗しょう症の予防になります

- 地場産物・郷土料理を取り入れる

作り手の見える、千早赤阪村の野菜や果物を積極的に取り入れています  
献立表にも掲載し、子ども達に地場産物の関心を深めて欲しいと思っています

- 食物アレルギー対応食で みんなが食べられる 給食を

食物アレルギーを持つ子どもに、原因食品を除き、代替りの食品を加えた対応食を作っています。栄養価も近くなるように工夫しています



## ■ 学校給食の栄養

「学校給食法」の下、「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえ、「学校給食摂取基準」が定められていますが、令和3年2月に一部改正されました。摂取しにくい栄養素を学校給食で補うのではなく、子どもたちが「1食分の食事はこのくらいだ」ということを体得できるように、1日の約1/3量を給食で摂る形となっています。

| 学 校 給 食 摂 取 基 準 |                         |        |         |         |
|-----------------|-------------------------|--------|---------|---------|
|                 | 6～7 歳                   | 8～9 歳  | 10～11 歳 | 12～14 歳 |
| エネルギー (kcal)    | 530                     | 650    | 780     | 830     |
| たんぱく質 (g)       | 学校給食による摂取エネルギー全体の13～20% |        |         |         |
| 脂 質 (%)         | 学校給食による摂取エネルギー全体の20～30% |        |         |         |
| 食塩相当量 (g)       | 1.5 未満                  | 2 未満   | 2 未満    | 2.5 未満  |
| カルシウム (mg)      | 290                     | 350    | 360     | 450     |
| マグネシウム (mg)     | 40                      | 50     | 70      | 120     |
| 鉄 (mg)          | 2                       | 3      | 3.5     | 4.5     |
| ビタミンA (μgRE)    | 160                     | 200    | 240     | 300     |
| ビタミン B1 (mg)    | 0.3                     | 0.4    | 0.5     | 0.5     |
| ビタミン B2 (mg)    | 0.4                     | 0.4    | 0.5     | 0.6     |
| ビタミン C (mg)     | 20                      | 25     | 30      | 35      |
| 食物繊維 (g)        | 4 以上                    | 4.5 以上 | 5 以上    | 7 以上    |
| 亜 鉛 (mg)        | 2                       | 2      | 2       | 3       |

- ※ ナトリウム（食塩相当量）は食塩の摂取過剰による生活習慣病の発症に関連しうするため、望ましい摂取量の指導が必要であることから、給食で1日の3分の1未満としています。
- ※ カルシウムについては成長期のからだづくりに欠かせない上、現代の日本人に足りない栄養素であるという観点から、給食で1日の約50%をとる内容となっています。
- ※ ビタミンB1、B2については欠乏しやすい栄養素のため、1日の約40%となっています。
- ※ ビタミンAは献立作成の実情に鑑み、1日の約40%となっています。

### 学校給食センターホームページがリニューアルされました！

今日の給食の紹介をはじめ、献立表や安全安心の取り組み、食育のようす、給食レシピなども掲載しています。  
スマートフォンでもご覧になれます。

<http://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/kakuka/kyushoku/index.html>



## ■ 安全・安心・おいしい 給食のために

- 食材の選定は、学校教諭や保護者なども参加する 物資購入委員会で行っています  
給食で使用する食材は全て、衛生面や経営面の基準をクリアして千早赤阪村学校給食会に登録された業者から購入しています。

食材の選定は、毎月開催する物資購入委員会において、味、形、品質、産地、価格などを総合的に判断し、購入を決定しています。

納品の際には、栄養士や調理員が品質、鮮度等を確認し、安全な食材の仕入れに努めています。



- 千早赤阪村産の食材を積極的に利用しています

特産のみかんをはじめ、玉ねぎ、じゃがいも、みそなど、年間2500kg以上を取り入れています。また、近隣産として、河南町の生産者さんより年間1000kg以上を購入しています。

- 施設や従業員に対する 定期的な衛生検査を行っています

施設設備や調理品が衛生的に保たれているかチェックするために、毎月専門の機関による菌の検査を行っています。また、防虫防そ作業を専門の業者に毎月行ってもらっています。

調理員や配膳員の健康状態は毎日チェックし、月に2回検便を行い、良好な状態で給食業務に従事していることを確認しています。

- 学校給食衛生管理基準（文部科学省）にそって、安全な調理を行っています

野菜類は流水で3～5回洗浄、加熱中心温度85℃1分間以上の確認、児童が食べ始める30分前までの検食、作業ごとの手洗いの実施など、衛生管理を徹底した調理を行っています。



- 使用する主な食品について予定産地を公表しています

| 主 な 食 品                                | 令 和 4 年 度 予 定 産 地                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 米                                      | 香川県                                                       |
| 小 麦 粉                                  | アメリカ、カナダ、オーストラリア、滋賀県                                      |
| 牛 乳                                    | 近畿、中国、四国、北海道                                              |
| 牛 肉                                    | 九州 他                                                      |
| 豚 肉                                    | 九州 他                                                      |
| 鶏 肉                                    | 熊本県 他                                                     |
| 魚介類（年契約分）                              | いか…ペルー、チリ    むきえび…インド、ミャンマー<br>ちりめんじゃこ…瀬戸内    あさり…中華人民共和国 |
| 青果類、魚介類（月契約分）は学校、給食センターに掲示及びHPに掲載しています |                                                           |