

# 給食だより

4月の献立について \*4月は新座市内中学校の統一献立です。

☆13日(月)入学・進級お祝い献立

新年度の初めの給食は給食室から入学・進級のお祝いの気持ちを込めたちらし寿司です。

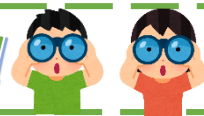
☆20日(月)たけのご飯 旬のたけのこを使った春らしい炊き込みご飯です。

☆23日(木)鯉の照り焼き混ぜご飯 4月から5月にかけて1度目の旬である「初鯉」の時期です。



ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。この給食だよりでは、毎日の給食のこと、学校で行う食育のことやその他、食に関する情報を発信していきます。ぜひ、親子で読んで、ご家庭での話題にさせていただけたらと思います。また、給食だよりで「こういう話題を取り上げてほしい!」「給食のこのメニューのレシピが知りたい!」など、リクエストがあればぜひ教えてください!一年間よろしくお願いいたします。

## 五中の給食大解剖!



## ~五中ではこんな給食出ます~

令和8年度提供食数:約800食

栄養教諭1名・調理員12名

(調理業務は株式会社東洋食品に委託しています。)



### ★栄養バランスの整った献立

1食分食べると、中学生が1日に必要な栄養量の約1/3が摂れます。しかし、皆さんのお腹の中に入らないと栄養にはなりません。しっかり給食を食べよう!

### ★バリエーション豊かな手作りの給食

新座市の給食は手作りを基本としています。様々な食経験ができるようにバリエーション豊かな料理を組み合わせ、献立を立てています。

### ★決められた予算で

#### おいしいものを

給食は1食366円です。限られた予算の中で少しでもおいしい給食が作れるように献立作成や食材購入を工夫しています。

### ★季節感を感じられる献立

旬の食材や行事食を取り入れることによって、日本の四季を感じ、日本の食文化を学べるようにしています。

### ★牛乳でしっかりカルシウム補給

成長期に必要な骨を作るカルシウム。中学生は1日で男子1000mg、女子800mg必要です。給食は約400mg摂れるよう目標としていますが、そのうち毎日出る牛乳1本200mlでカルシウムが220mg摂れます。

### ★国産や埼玉県産の食材を中心に

毎日飲む牛乳は埼玉県産の牛乳です。ご飯は埼玉県産の「彩のかがやき」や「彩のきずな」などを使っています。パンや麺の小麦粉は「さとのそら」を使用したものです。その他の食材も国産を基本に安全性・衛生・品質・おいしさ・使いやすさなどを考慮して選んでいます。

### ★地元の野菜や

#### 学校農園の野菜を積極的に

人参、小松菜、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、大根、じゃが芋などのたくさんの新鮮な野菜が新座市内の農家さんから当日の朝に届きます。またさくら学級や緑化委員会の生徒が五中ファームで育てたじゃが芋や大根などの野菜を取り入れる予定です。

### ★給食について学べる

#### 「給食NEWS」の発行や給食の放送

今日の給食の豆知識や給食を食べようと思ってもらえるような内容を給食の時間に伝えます。

### ★衛生的に調理できる献立

安全安心の給食であるために基本的には加熱調理をした料理です。衛生的な調理になるよう調理員さんが細心の注意を払っています。

### ★嫌いな物でも

#### 少しずつ食べられる工夫

野菜、魚、豆など嫌われてしまいがちな食べ物も味付けや切り方を工夫して食べやすいようにしています。なので一口はチャレンジしよう!



栄養教諭の菅沼です!今年度も調理員さんと力を合わせて、毎日の給食時間が楽しみになるような給食を作っていきます。皆さんに少しでもおいしい給食を届けたい!!という一心で日々研究をして献立の改良を重ねています。苦手だなと思っているものもぜひ一口チャレンジしてみてください。そして遠慮なく感想を聞かせてください!「こんなもの食べたい!」などのリクエストもお待ちしています♪よろしくお願いします。

