



学校給食は、子どもたちの心と体の健やかな成長を願って、教育活動の一環として行われています。

行事食や地域に伝わる郷土料理、また、旬の食材や地場産物など魅力ある給食にするためにいろいろな工夫をしています。



《学校給食について》

1	学校給食の目標	1
2	学校給食の内容	2
3	家庭・地域を巻き込んだ食育推進	3

《平成26年度料理コンテスト作品》

①	すぶた風竹原産キャンベルジュースのふたにこみ	4
②	三色きんぴら	5
③	元気☆うまうま丼	6
④	レモンマーマレードパンサンドとタコカラサラダ	7
⑤	じゃがいもとうふハンバーグ	8
⑥	マーボーポテト	9
⑦	タコのケチャップライス	10
⑧	アスパラひじきいため	11
⑨	牛すじママレード煮	12
⑩	竹原中華サラダ	13
⑪	たけのこのうめマヨサラダ	14
⑫	牛竹汁	15
4	竹原市の産物 旬のカレンダー	16・17

《学校給食について》

1 学校給食の目標

- ① 適切な栄養摂取による健康の保持増進を図る。

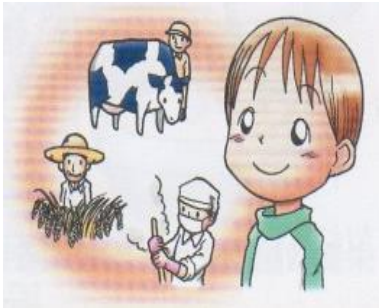


- ② 健全な食生活を営む判断力を培い、望ましい食習慣を養う。

三食きちんと!



- ③ 明るい社交性や協同の精神を養う。



- ④ 生命や自然を尊重する精神や、環境を守る態度を養う。

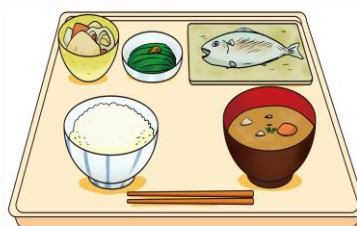


- ⑤ 食にかかわる人達に支えられていることを理解し、勤労を重んじる態度を養う。



- ⑥ 日本や住む地域の食文化について理解を深める。

一汁三菜



- ⑦ 食料の生産・流通・消費について正しく理解する。



学校給食は、成長期の児童生徒のみなさんが、栄養バランスのとれた食事を食べることで、健康で成長していくことを目指していますが、それだけでなく、「食」について学ぶ教科書になるように7つの目標があります。

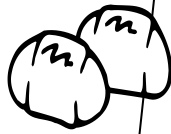
また給食の食事摂取基準は、年齢に応じ、みなさんの1日に必要な栄養素の約1/3がとれるように、家庭ではとりにくいカルシウムは必要量の約1/2がとれるように考えられています。これを基に、学校給食の献立を作り、心も体も健康な竹原市の児童・生徒の育成を目指しています。

2 学校給食の内容

★パン・ごはんは学年によってグラム数が変わります。

パン (隔週火曜日・木曜日)

コッペパンのほかに
せわりパン リッチパン
黒糖パン レーズンパン



○小麦粉量	普通パン	小型パン
1 年	45 g	35 g
2・3 年	55 g	35 g
4 年	65 g	45 g
5・6 年	75 g	45 g
中学生	85 g	65 g

ごはん (月・水・金曜日 隔週火曜日)

【米：竹原市内産】

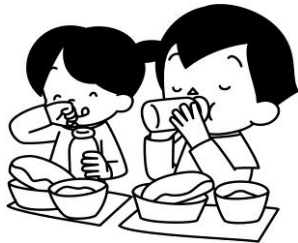
変わりごはん等を月に一回。
第1・3火曜日が麦ごはんの日。
(第3火曜日はカレーの日)

○白米量	
1 年	60 g
2・3 年	70 g
4 年	80 g
5・6 年	90 g
中学生	100 g



牛乳 【広島県内産】

成長している子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を多く含んでいるので、給食では毎日だしています。



おかず

- 煮物・揚げ物・焼き物・和え物・汁物など変化のある料理をこころがけます。
- できるだけ安全で手作りのものにします。
- だしは煮干し・昆布・かつおなどでとり、薄味を心がけています。
- 旬の食材で、季節感のある献立作りをします。
- 適温給食をこころがけます。
- しっかり噛む習慣をつけるため、カミカミメニューを入れます。

【学校給食摂取基準】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム 食塩 相当量	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ug RE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
小学生 (4年生)	640	24	エネルギー摂取量の 25~30%	2.5 未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5	80	2
中学生	800	30		3 未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	140	3
1日の割合(%)	33	33	30	33	50	33	33	40	40	33	33	目標値	

3 家庭・地域を巻き込んだ食育推進

平成26年度食べよう！！「竹ちゃん給食」プロジェクト



平成25年度お弁当料理コンテスト 小学校の部 最優秀作品
竹原市立竹原西小学校 堂免 海斗くん

「峠下牛とアラハタママレードの甘辛炒め」

企業

(アラハタ株式会社
JA三原
有限会社峠下畜産)
消費者啓発
(チラシ・ホームページ)

学校給食



地域

地域への情報発信
(食生活改善推進員
の料理教室の開催・
保育所給食と連携)

学校

給食時間での
食の指導
保護者啓発

行政

市民啓発
(広報・ホームペー
ジ・ケーブルテレ
ビ)

幅広いライフステージに普及を図る



市内各家庭で調理し食べる

期待する効果

- ★ 食卓での食育を実施
- ★ 楽しい共食の実現
- ★ 地産地消の推進
- ★ 生産者への感謝の心の育成
- ★ 児童・生徒の調理の実践力の向上



地産地消