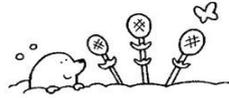


4月 給食だより



宇部市二俣瀬学校給食共同調理場
毎月19日は「食育の日」

ピカピカな新入生を迎え、新年度がスタートしました。みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。本年度も、安全・安心で、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



＊毎月の予定献立表＊



< 主食 (ごはん・パン) >

ごはんは、宇部産のお米「ヒノヒカリ」を使用しています。
パンは、山口県産の米粉と小麦粉を使った、100%山口県産のパンです。
ごはんは週に4回、パンは週に1回(水曜日)です。

< おかず (主菜・副菜) >

煮物、汁物、炒め物、揚げ物、焼き物、和え物など様々な調理方法により、バラエティに富んだメニューになるよう心がけています。
また、旬の食材や地場産物、郷土料理や行事食を積極的に取り入れています。



< 家庭で補ってほしい食品 >

家庭で補ってほしい食品を示しています。朝食や夕食作りでご活用ください。

日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	家庭で とりたい 食品	
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜日				卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類			
20	ごはん	鶏肉と大根の煮物	はし	鶏肉	豚肉	牛乳	にんじん	大根	米	油	624	
月		豚肉と野菜の塩炒め		厚揚げ	昆布	ほうれん草	もやし	こんにゃく	ごま油	27.6		
		手作りおかかふりかけ		ちくわ	かつお節		キャベツ	砂糖	いりごま	2.2	きのこ	



< 持ってくるもの >

宇部市では、マイはし
マイスプーンを推進して
います。献立表をよく見
て、準備しましょう。

< 栄養バランス >

その日に使う食品を、栄養面からグループ
分けをして示しています。
毎日見ることで、食品群や五大栄養素につ
いての学習にもつながります。

< 栄養価 >

その日のエネルギー量・たんぱく質量・塩分量を
示しています。
生活習慣病の予防のため、子どもの頃から日常生
活の中で減塩の意識を高めてほしいと思っております。

二俣瀬共同調理について紹介します！



↑食材は3回洗います



↓大きな釜で調理します



みなさんの給食は、二俣瀬小学校内にある
「二俣瀬学校給食共同調理場」で作っています。
小学校3校・中学校1校の計4校あり、合計で約220食です。
献立は、二俣瀬小学校栄養教諭が作成します。
旬の食材や、地元の食材をたくさん取り入れたり、行事と関わり
のあるメニューを取り入れたり、みなさんに楽しみにしてもらえ
るようなメニュー作りを心がけています。
二俣瀬共同調理場では、6名の調理員さんが給食を調理しています。
安全で安心な給食が届けられるよう、力を合わせてがんばります。

