



川口市立十二月田小学校  
令和8年1月

☆毎月19日は食育の日☆

## こんばつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

## かんしゃ た ～感謝して食べよう！～

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。1889年12月24日に日本で初めての給食が提供されることになったため、冬休みとかぶらないように1か月ずらした1月24日～1月30日を全国学校給食週間としました。この期間は特に、給食に関わる方々への感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきましょう。



### がっこうきゅうしょく えいようか 学校給食の栄養価について

学校給食は、成長期の皆さんに必要な栄養素が補えるように考えて作られています。1日3食あるため、給食では1日に必要な量を3回に分けた量（約33%分）が提供されます。また、不足しがちな栄養素や、成長期に重要な栄養素については1日に必要な量の40%分や、半分（50%分）が給食で提供されています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	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%			
ナトリウム (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 ( $\mu\text{g RAE}$ )	160	200	240	300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (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

1日の約33%分

エネルギー、食塩、  
マグネシウム、ビタミンC

1日の40%分

鉄、ビタミンA・B<sub>1</sub>・  
B<sub>2</sub>、食物繊維

1日の50%分

カルシウム

# きゅう 給 しょく 食 が で き る ま で

きかい  
～機械①編～

給食センターでは様々な機械を使用して給食を作っています。チームコンベクションオーブンは、焼く調理や蒸す調理が出来てとても便利です。また、1回で数百人分のおかずを調理することが出来るため、食数が多い給食センターの味方です。



や  
まえ  
焼く前



や  
焼いた後  
あと



鉄板におかずを並べます。  
この日は鶏肉の香草パン粉焼きを、1枚当たり50個ずつ並べてもらいました。

この日は鉄板を12枚重ねて焼いたので、1回で600人分の調理をすることが出来ました。

おかずによって焼き方や焼く時間、温度を変更して、おいしく出来上がるよう工夫しています。

## ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

【材料：給食4人分】

- ・うどん…280g
- ・鶏むね肉…40g
- ・油揚げ…20g
- ・にんじん…40g
- ・ながねぎ…20g
- ・はくさい…40g
- ・こまつな…40g
- ・だいこん…120g
- ・だしのもと…4g
- ・さとう…0.8g
- ・みりん…12g
- ・塩…2.4g
- ・こいくちしょうゆ…40g
- ・水…580g

## ♪みぞれうどん♪



### 【作り方】

1. うどんを分量外のお湯で茹でます。
2. だしを作ります。食材はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。だいこんは皮をむいて、おろし金で大根おろしにします。
3. 鍋に調味料(★)と食材を入れて煮込みます。鶏肉や根菜類は始めから、葉物野菜は沸騰してから入れると色鮮やかに仕上げられます。
4. 味の調整をします。
5. うどんにだしをかけて完成です。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

### 【一口メモ】

だいこんは上の部分は甘味が強く、下の部分は辛味が強いのが特徴です。そのため、生で食べる時は上の部分を、煮物に使用する時は中間部を、薬味にする時には下の部分を使用するのがおすすめです。