



7月給食だより

令和4年度 7月号
 松戸市立旭町中学校
 校長 滑川 敬章
 栄養士 大内かほる

蒸し暑い日が続きます。この時期は、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気にのりきるためにも毎日の食事をしっかりとりましょう。



1学期の給食の様子

給食時間のマナーがとても良く、食堂では無言で配膳をしています。和食の食器の配膳も上手になり、ご飯は左手前、汁物は右手前に丁寧に受け取っています。一方、ご飯粒がたくさんついたままのご飯茶碗が返却されることがあり、お米を一粒、一粒しっかり残さずに食べてほしいです。

給食の残菜は、ご飯や麺、パンなどの主食が1.9%と少なく、小皿に入る野菜のおかず4%でした。高温多湿で暑い中ですが、給食調理員さんも旬の夏野菜を美味しく味わってもらえるように心をこめて作っています。

夏休みもしっかりバランス良く食べて、夏バテを予防し元気に過ごしましょう。

給食の予約率	
4月	98.1%
5月	96%
6月	97%
学年の予約率	
1年生	99%
2年生	97%
3年生	95%

給食の残菜率	
4月	2.2%
5月	3.2%
6月	3.8%
牛乳の残乳	
全校(半乳)平均	
4月 4本	103mg
5月 8本	33mg
6月	1本



・ぷっくりアジフライ調理中

○給食委員会では給食主任2学年水戸先生、3学年大方先生、1学年網野先生の指導のもと手際よく、毎週の食券切り、配付、牛乳の残乳を給食委員で確認しています。給食前の手洗いについて、手洗いチェッカーで確認しました。1学期、お疲れ様でした。



7月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

※入荷の状況により当日変更になる場合がありますので、ご承知ください。

食材名	主な産地
米	令和3度千葉県産 「ふさおとめ」「ふさこがね」「こしひかり」
人参	千葉
とうもろこし	千葉 茨城
メロン	千葉 茨城
さくらんぼ	山形
すいか	千葉 神奈川 群馬
鶏肉	宮崎 鹿児島 岩手
豚肉	千葉 茨城 栃木 宮崎 鹿児島



※夏休みも1日200ml×2本は牛乳を飲みましょう。

200ml...1本あたり

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g
カルシウム 227mg
ビタミンA 78 μRE
ビタミンB1 0.08mg
ビタミンB2 0.31mg

牛乳
カルシウム・ビタミンB2の半分くらいは、牛乳からとっています。牛乳のカルシウムは吸収率もよいので、しっかり飲みましょう。

牛乳の栄養価の割合

給食の栄養基準を100%としたとき

	0%	50%	100%
エネルギー	16%		84%
たんぱく質	24%		76%
脂質	33%		67%
カルシウム	54%		46%
ビタミンA	37%		63%
ビタミンB1	13%		87%
ビタミンB2	52%		48%

★2学期の給食は、9月2日（金）から始まります。

※夏休みも早寝、早起き、朝ごはんて生活のリズムを整えよう！

ひみこの食育標語

なつやすみ
気をつけよう！夏休み5つの戒め

なま生もの

つめたい飲みもの

夜食

すききらい

三日ぼうず

夏休み日程表