

# 11月 給食だより



令和4年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和4年11月7日

11月8日(火)は「いい歯の日」、19日(土)は「千葉千消の日」、23日(水)は「勤労感謝の日」、24日(木)は「和食の日」です。11月は食に関する記念日がたくさんありますね。給食でも、その前後に関係する献立を入れています。ぜひ、振り返るきっかけにしてみましょう。



## 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

### ◆◆◆給食使用予定食材 産地表(11月)◆◆◆

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉、神奈川
にんにく	青森	こまつな	松戸、茨城	ごぼう	群馬、青森
キャベツ	千葉、群馬	かぶ	千葉	ほうれんそう	千葉、茨城
にんじん	北海道、千葉	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	青森、千葉	とりにく	岩手

11月17日

★千葉千消献立★

千葉県では、地産地消の“地”を千葉の“千”に変えて表記しています。この日の給食は、千葉県産の米、鶏肉、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、あじさいねぎ、小松菜、さつまいも、のり、牛乳などを使用した『千葉のめぐみたっぷり献立』をだします！おたのしみに☆

未来つなごう！SDGs！

地産地消を推進

地場産物を食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

給食の栄養価について

#### ★給食の栄養価について★

食品成分表の改訂により、栄養価計算をする上での食品成分の物差しが変わりました。(より精密に食品成分の分析がおこなわれるようになりました。)

これにより、今までと同じ量の給食を提供していても、献立表の一番下にある『中学年平均』のエネルギーの値が、昨年度よりやや低くなっています。

これは、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありません。子どもの場合、身長や体重などが順調に増加・維持できていれば食事量の不足はないと考えていますので、ご安心ください。

今後も、子どもたちの健やかな発育のため、安心安全おいしい給食づくりに取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

より詳しく知りたい方は！➡ [http://eiyo21.com/blog/fd\\_vol29/](http://eiyo21.com/blog/fd_vol29/)

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食における摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食における摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(g) 食塩相当量	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

※文部科学省『学校給食実施基準の一部改訂について』より抜粋