



令和5年4月19日  
さいたま市立大宮東中学校  
給食室

ご入学、ご進級おめでとうございます

春の陽気とともに新学期がスタートしました。学校給食では、生徒一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスの良い給食を提供してまいります。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題にふれてみてください。1年間、よろしくお願いします。

\*本校では、以下の基準に基づいて献立作成をしています。

成長期に特に大切な「カルシウム」は、不足しがちな栄養素のひとつです。給食の牛乳(200ml)では、なんと、227mgのカルシウムをとることができます！

【学校給食摂取基準】(文部科学省基準より)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質(%)	ナトリウム (食塩相当量)(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)
生徒(12~14歳) 1食あたり	830	摂取エネルギーの 13~20	摂取エネルギーの 20~30	2.5未満	450	4.5
	マグネシウム (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維
生徒(12~14歳) 1食あたり	120	300	0.5	0.6	35	7以上

表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮する。 亜鉛…3mg



毎日給食を作ってくださる調理員のみなさんです



保護者のみなさまへ

大宮東中学校のホームページに、毎日の給食の写真を掲載しています。ご家庭での給食の話題や、日々の食育にお役立ていただけると嬉しく思います。

また、給食のレシピの提供もしておりますので、栄養教諭までお気軽にお問い合わせください。

# 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 

学校給食法より

毎月19日は  
食育(19)の日です

## 今月のイベントメニュー

### 郷土料理（宮崎県）



#### 「チキン南蛮」

宮崎県延岡市が発祥です。鶏肉を油で揚げ、甘酢に漬けます。そしてタルタルソースをかけていただきます！

#### 「ざぶ汁」

根菜などの野菜を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前が付きましました。野菜たっぷり栄養満点です。

#### 「切干大根のまだか漬け」

あまりの美味しさに出来上がるのが待ちきれず、「まだか、まだか～」と声上がるのが名前の由来です。炒りだいで、スルメ、昆布などを使います。

### 世界の料理（韓国）



#### 「タッカルビ」

タッカルビの「タッ」は日本語にすると鶏肉、「カルビ」はあばら骨です。直訳すると、骨のまわりの肉を食べる鶏肉料理という意味があります。

「トッポギ」という細長い白い形をしたものは、日本でいうお餅のようなものです。お米を原料として作られています。

#### 「チョレギサラダ」

「チョレギ」というのは、浅漬けのキムチという意味があり、ピリ辛のドレッシングで野菜を和えたサラダです。

### <4月の旬の食材> たけのこ、アスパラガス、春キャベツ、新じゃがいも、清見オレンジ

旬の食材は、味が美味しく、栄養価が高く、価格が安定していて手に入りやすいことが特徴です。

ぜひご家庭での食事や食育にもご活用ください♪

