

# 給食だより



令和8年4月号  
佐倉市学校栄養士会

新学期が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。給食時間が学校生活での楽しみのひとつとなるよう、安全・安心でおいしい給食をお届けします。また、家庭と連携した食育の推進を目指し、給食だより等を通じて食に関する情報もお伝えしていきます。今年度も給食運営や食育推進のためにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 学校給食の7つの目標

学校給食法では、次の7つの目標が定められています。

① 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。



③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。



④ 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。



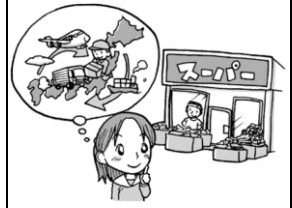
⑤ 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。



⑥ わ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。



⑦ 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。



給食では、千葉県産や佐倉市産の食材を積極的に取り入れています。地場産物を取り入れることは、安全でおいしいだけでなく、地域のよさを見直すことにもつながります。また、今年度も市内の農家の方に取材して作成する「給食だより～地場産物を知ろう～」を活用し、子どもたちに生産者の想いや苦勞を伝えていきます。

佐倉市産コシヒカリ  
「めしあがれ」を使用



## 学校給食食材支援事業について

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。市では、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を子どもたちに提供できるよう取り組んでいます。

# 佐倉市の特色ある給食！



## つだせん 津田仙メニュー

4月24日ごろ



津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。

その津田仙の功績をたたえ、西洋野菜を取り入れた献立を実施しています。

アスパラガスやキャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、いちごなどを使用します。

## 城下町佐倉・江戸ぐるめ献立

11月16日ごろ

11月16日は、佐倉市教育の日です。城下町として江戸を支えていた頃、佐倉藩が文武に力を入れた改革を制定した日に由来しています。

江戸を支えた町「佐倉」を知ってもらうため、佐倉にゆかりの食材や料理と共に、江戸の食文化にふれる機会としています。



## クララ・ホイットニーメニュー

12月6日ごろ



クララ・ホイットニーは、明治時代に津田仙の依頼により日本で西洋料理のレシピ本『手軽西洋料理』

を執筆・出版した人です。本では、スープやパイなどの作り方が紹介されています。

給食では、クララにちなんだ料理を献立に取り入れます。

## 全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。

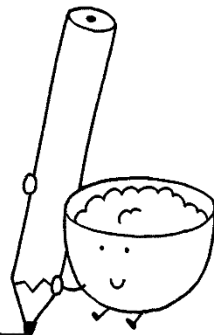
この期間は給食の歴史を学んだり、佐倉の地場産物を取り入れたり、工夫をこらした給食をお届けします。



## <今年度の印南小学校の給食について>

給食回数：177回 実施予定

給食スタッフ：学校栄養職員（秋山）と、日本給食（株）の調理員5名で、心をこめて給食を作ります。



## 美味しくて栄養満点の給食を！！

学校給食は文部科学省で定められた基準をもとに、基本的には成長期の子どもたちにとって1日に必要な栄養の1/3がとれるよう考えています。日常の食事において不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維などは多めに設定しています。しかし、給食だけでは成長期の子どもたちに必要な栄養はとりきれません。ご家庭でも、給食を参考にバランスの良い食事を心がけてください。

### ○児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	小学校の児童			中学校生徒
	低学年 (6~7歳)	中学年 (8~9歳)	高学年 (10~11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%			
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 ( $\mu$ gRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
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
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

## 体がよろこぶ「朝ベジ」

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしたりしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜が不足していると感じることはありませんか？

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜（ベジタブル）を食べよう！」略して「朝ベジ」を推進しています。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。

今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジレシピを紹介していく予定です。





# おすすめ「朝ベジ」レシピ

給食レシピで朝ベジ♪

## 納豆和え



### <材料4人分>

ひきわり納豆	2パック
にんじん(せん切り)	1/3本
もやし	1/2袋
キャベツ(細切り)	1枚
にら(2cm)	2本
かつお節	1パック
のり(細切り)	1/2枚分
しょうゆ	大さじ1

\*しょうゆの代わりに、付属のタレでもおいしく作れます。

### <作り方>

- ①耐熱ボールや皿に、にんじん、もやし、キャベツ、にらの順に入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③納豆としょうゆをよく混ぜ、かつお節、のりと②を和える。

ごはんのにのせて食べるのもおすすめです。その場合は、分量の2倍で作ってください。



給食レシピで朝ベジ♪

## にんじんサラダ

### <材料4人分>

にんじん(千切り)	1本	
きゅうり(輪切り)	1本	
セロリ(スライス)	1/6本	
ツナ缶	1缶	
A	サラダ油	大さじ2
	酢	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	玉ねぎ(すりおろす)	1/8個

### <作り方>

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
  - ②耐熱ボールや皿に、にんじんを入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで2分程度)
  - ③にんじん、きゅうり、セロリ、ツナをドレッシングで和える。
- ★にんじんは、生のままでも大丈夫です。千切りはスライサーやピーラーを使うと時短になります。
- ★ドレッシングは、玉ねぎなしや市販のものを使うと、より簡単です。

カロテンたっぷりです!  
かぜ予防にぴったりです♪

