

きゅうしょくだより 4月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和4年4月6日発行

給食の食事内容が、少し変わります

～札幌市学校給食
摂取基準の改訂～



令和3年2月、文部科学省は学校給食の摂取基準を一部改正しました。（「摂取基準」とは、エネルギーや各栄養素の摂取量の基準を示したものです。）この改正をもとに、札幌市でも児童の実態を考慮しながら、今年度の4月に摂取基準を改訂しました。詳細は、別途学校から配付されるお知らせの文書をご覧ください。

札幌市学校給食摂取基準

（令和4年4月改訂）

区分	低学年 (6～7歳)	中学年 (8～9歳)	高学年 (10～11歳)	一日の食事摂取基準 に対する割合
エネルギー	530kcal	640kcal	760kcal	1/3程度
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)	1.5g	2g	2g	1/3
カルシウム	290mg	350mg	360mg	50%
マグネシウム	40mg	50mg	70mg	1/3程度
鉄	2.5mg	3mg	4mg	40%
ビタミンA	160μgRAE	200μgRAE	240μgRAE	40%
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg	40%
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg	40%
ビタミンC	20mg	25mg	30mg	1/3
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上	40%以上

献立がモデルとなり「生きた教材」となるよう、1日に必要な摂取量の1/3をとるよう設定し、多様な食品をバランスよく使用するように配慮しています。

ただし、日常の食事において不足傾向にあるカルシウム・鉄などの栄養素は、摂取割合をやや高くしています。

塩分については、引き続き、濃いだしをとる等の調理の工夫や、「麺類や煮物の汁は飲まない」等の食指導の工夫を行いながら、「おいしく減塩」を目指していきます。

栄養素の摂取基準が一部上がったことに対応するため、工夫のひとつとして、特定の栄養素を強化した調味料などを取り入れていきます。

給食の内容

主食（ごはん・めん・パン）

- ▽今年度は、月曜はパン、火曜と金曜は白飯、水曜はめん、木曜は味付きご飯が基本です。
- ▽白飯には精白米を使い、味付きご飯には胚芽米に大麦を混ぜて炊きます。道産米の「ななつぼし」を使用します。
- ▽パンやうどん・冷麦・ラーメン・パスタは、道産小麦粉を使っています。
- ▽パンは無添加で、脂肪分や糖分の少ない学校給食専用のものです。

牛乳

- ▽カルシウムのほか、たんぱく質やビタミン類など成長期に必要な栄養素が豊富に含まれているため、毎回欠かさずつきます。

おかず・デザート

- ▽手作りを基本とし、自然の味を大切にしています。シチューのルー・だし・ラーメンスープ・ドレッシング・佃煮・ふりかけ・寒天ゼリー・チョコクリームなども、給食室での手作りです。
- ▽野菜・果物・肉・卵などの生鮮食品は、国産のものを使います。
- ▽青果物は、北海道や札幌市近郊でとれたもの、農薬や化学肥料を控えて生産したもの、産地と契約したものなど、安心・安全な青果物を積極的に使用しています。
- ▽食中毒防止のため、ミニトマト以外の生野菜は提供していません。
- ▽市では、給食で使用する青果物の放射性物質検査を月2回実施し、海産物は入札時に業者から放射性物質検査成績書の提出を義務付けています。

ピカピカの給食室で、給食開始に向けて準備中です！

新しい給食室で、発寒東小約380食と発寒南小約430食、合計約810食の給食を作ります。7名の調理員で調理・食器具洗浄などを行います。

献立作成・食材購入・衛生管理は、栄養教諭の橋本麻美が行ってまいります。お子さんが楽しく元気に過ごし、心身ともに成長できるよう、食の面からサポートしてまいります。栄養バランスバッチリで、おいしく安全で、食について学べる給食を目指していきたいと思ひます。（給食についてのご質問や、食物アレルギー・肥満等でご相談がありましたら、担任または栄養教諭までお問い合わせください。）

