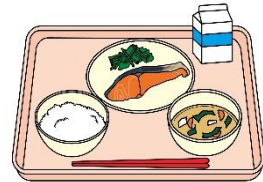


食育通信 4月号

令和5年4月発行
柏市立富勢中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期のスタートです。生徒の皆さんには、健康に十分に注意して楽しい思い出に残る学校生活を送ってほしいと思います。

給食室では栄養教諭1名、調理員10名が一致団結して、安心安全でおいしい給食を作ります。1年間、よろしくお願いいたします。



給食の献立方針

成長期にある生徒の心身の健全な発達のために、バランスのとれた食事を提供します。また、毎日の給食活動を通して基本的なマナー・協力・協調の精神の体得、そして生徒一人一人が「自分の健康を考えて食べる習慣」を身に付けることを目指します。

① 献立は、文部科学省が定めた学校給食実施基準に基づき作成しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学校	830	給食による 摂取エネルギー全体の 13~20%	給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	30	7以上
小学校 (中学年)	650	給食による 摂取エネルギー全体の 13~20%	給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%	2未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上

② 味付けは薄味を基本に、味のメリハリにも配慮します。削り節や昆布からとっただし旨味や素材の持ち味を生かした調理を行います。

③ 日本人が昔から食べてきた食材や料理を取り入れ、伝統的な日本食の良さを大切にします。

④ 家庭の食事で不足しがちな芋類・豆類・海藻類・種実類、きのこ類、小魚などを多く取り入れます。

⑤ 伝統的な行事食や学校行事に適した献立を実施します。

⑥ あごや歯の発達を考え、よくかんで食べる食材・料理を取り入れます。

⑦ 地域でとれる新鮮な旬の食材を積極的に取り入れます。

食べていますか？元気の源「朝ご飯」

朝食は、「1日の中で1番大切な食事」といっても過言ではありません。必ず朝食を食べてから、登校してください。朝食の内容は大丈夫ですか？菓子パンやフルーツだけなんてことのないように。主食・主菜・副菜のそろった朝ご飯を食べましょう。特に新生活は疲れがたまりやすいです。早寝・早起き・朝ご飯で体調を整え、新生活のリズムに早く慣れましょう。



給食費について

- 1食単価：330円
- 1ヶ月の集金額（基本）：5,280円
（給食回数は月によって異なりますが、1ヶ月の集金額は同じです。年度の最後の引き落としで金額の調整をします。）

【返金】

① 転入・転出の場合

《転入》

これから喫食する分（回数×330円）－これから集金する回数（月額×口座引き落とし可能回数）＝転入月の現金集金

《転出》

すでに集金した金額（月額×口座引き落とし回数）－実際に給食を喫食した金額（回数×330円）＝転出時に集金または返金

② 長期欠席の場合（病気等で長く休むとわかった場合）

届出があった翌日から4日目以降分を、日数割で集金・返金をします。

③ その他

- 流行感染（インフルエンザ等）による学級閉鎖時は、給食提供予定日の翌日から4日目以降分を返金します。
- 校外学習等により学年全体が給食なしの場合は、年度の最後の集金額で調整します。市内音楽会・体育関係競技会等、一部の学年や生徒が給食を食べない場合も、集金額を調整します。
- 入試に関しては、学校が指定する期日までに届け出があった場合のみ返金します。
- 食物アレルギー・乳糖不耐症により牛乳を停止する場合は、牛乳代金を返金します。



柏市のおいしい！給食レシピのご案内

柏市の子ども健康プロジェクトの一環として、学校給食のメニューをレシピ検索サイト「cookpad」で掲載しています。パソコンや携帯からアクセスして、レシピを確認することができます。今日のメニューにお困りの時、もちろんお買い物途中でも携帯から検索することができる便利なサイトです。また、「つくれば」というフォトレポートで、ご家庭で作った写真や感想を掲載することもできます。柏市の給食をぜひご家庭の食卓に！
<https://cookpad.com/kitchen/13624456>