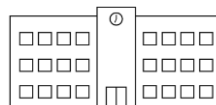




給食だより 4月



平成31年度
みどり市立笠懸中学校

ご入学おめでとうございます。学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

中学校の給食をご紹介します！

<p>パン</p> 	<p><u>週2回(火曜日・金曜日)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 無漂白のビタミンB2・B1が強化されている小麦粉を使い、GSパンで作っています。 配合割合や価格は、県内統一で36種類のパンがあります。 ぐんまるくん・ピストレ・ロールパンは、群馬県産小麦粉(ダブル8号)で作られています。 県内産の米(あさひの夢)の粉が50%入った「こめっこパン」は、ほんのりとした甘みと、もちもちとした食感が特徴のパンです。 パンを油で揚げ、きなこや砂糖をまぶして作る揚げパンは給食室で手作りしています。
<p>ごはん</p> 	<p><u>週3回(月曜日・水曜日・木曜日)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 群馬県産のコシヒカリ・あさひの夢の2品種の米に、ビタミンB1、ビタミンB2を強化しています。H31年1月より、笠懸産米を使用しています。ごはんは委託炊飯(群馬炊飯センター)です。 お祝い給食としてお赤飯も出ます。普通の白いごはんや混ぜごはんなど、22種類あります。 給食室手作りの具を混ぜ込んだ筍ごはん、ちらし寿司、こぎつねごはんなどが出ます。
<p>麺類</p> 	<p><u>週1回程度</u></p> <ul style="list-style-type: none"> うどん・ラーメン・やきそば・スパゲッティなどが出ます。
<p>牛乳</p> 	<p>基本的に、毎日1本(200cc)出ます。暑い時期は300ccが出る日もあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 群馬県で育った牛から採取された牛乳です。東毛酪農から届きます。
<p>おかず</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 煮物・揚げ物・炒め物・汁物・和え物など、調理方法を組み合わせ、和・洋・中バラエティーに富んだ料理を心掛けています。 食材は、地元産や群馬県産、国産を多く取り入れ、安全で良質なものを使用しています。 成長期に必要な栄養素を摂取するため、多様な食材を組み合わせています。 行事食や郷土料理、伝統食を取り入れています。 旬の食材を使用し、献立に季節感を出します。
<p>その他</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 各階に食堂があり、給食は各学年ごとに食堂で食べます。 セレクト給食やリクエスト給食を取り入れています。 単独校調理場方式で学校に給食室があります。栄養士1名調、調理員4名で調理しています。 献立表は、食材を6つの基礎食品群に分類しています。 給食費は、1食287円です。給食費は市で負担します。

朝ごはんを食べて学力UP!! 体力UP!!

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことが分かっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

