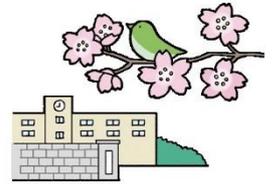




# きゅうしょくだより



2025.4 十日町市中央学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、やわらかな春の日差しが心地よく感じられる季節となりました。

給食センターでは、学校給食が毎日の楽しみとなるよう、安全・安心でおいしい給食を、心を込めて作ります。今年度もよろしく願いいたします。

### 学校給食

#### おかず

和食・洋食・中華のバランスや揚げもの・蒸しもの・炒めもの・和えもののバランスを考えて献立を考えています。

また、いろいろな味を経験したり、楽しんだりすることができるように工夫しています。

#### 牛乳

成長期の小中学生に必要なたんぱく質・カルシウムを補うために、毎日つきます。

#### 汁物

不足しがちな食品（野菜類・芋類・海藻類など）を多く取り入れるようにしています。

煮干しやかつお節、昆布などから「だし」をとってうまみを生かしたり、具沢山にしたりして減塩でもおいしく食べられるようにしています。



#### 主食

ご飯・・・週4回 十日町産ミックス米（こしいぶき・あきたこまち・にじのきらめき）  
十日町産コシヒカリ（月4回 8月を除く）  
めん・・・月1回 ソフト麺、中華めん、ゆでうどん、米粉麺

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」  
第二条より  
抜粋・要約



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

