



こめっこ

～学校給食だより～



平成31年(2019年)4月号

◆◆◆ご入学・ご進級おめでとようございます◆◆◆

いよいよ新年度がはじまりました。今年度も、成長期の皆さんが心と体をより健康にできるよう、**安全・安心、栄養バランスのとれたおいしい給食**を提供していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の内容

米子市の学校給食では、文部科学省で定められた摂取基準をもとに、栄養バランスはもちろんのこと、季節や各行事、地場産物や郷土食など、そして子ども達の嗜好も考慮しながら、献立を計画しています。また、日々の学校給食が「**生きた教材**」となるように、あらゆる教科と連携できるよう工夫しています。



主食

★米飯(週4回)★

米子市産のコシヒカリとひとめぼれを50%ずつブレンドした「**おかわりくん**」を使用しています。また、季節や行事が楽しめるように、変わりごはん(ピラフ、おこわ等)も計画しています。

★パン(週1回・金)

コッパンを中心に季節の食材を練り込んだ変わりパン(抹茶パン・キャロットパン)などを計画しています。



牛乳

毎回200mlの牛乳が1本付きます。体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な歯や骨のもとになるカルシウムやビタミン類を多く含みます。

おかず

★主菜・副菜・汁など3品★

・味つけや調理形態に変化をつけるだけでなく、**成長期の子ども達に必要な栄養素**が不足しないように、また、脂肪や塩分は控えるようにしています。

・「**だし**」を大切にして、旬の素材のおいしさを生かした調理法に努めています。

・普段食べなれていない食品に親しむとともに、**食体験を豊富に体験**してほしいと様々な食品を取り入れています。

※ゼリーなどのデザートがつく時もあります。

毎月お届けします

学校給食献立予定表

子どもたちが学校給食でどんな食事をしているのかを知っていただくためにお配りします。お子さまと一緒にご覧ください。

学校給食だより「こめっこ」

学校給食の様子、栄養や食文化、マナーなど、食に関する情報をお知らせします。保護者のみなさまと共に、成長期の子どもたちの「食」について考え、連携して、健やかな成長を支えていくための資料として作成しています。

食物アレルギー対応について

① 献立や調理面で配慮をしています。

米子市の学校給食では、そば・ピーナッツ・あわび・いくら・キウイフルーツは使用していません。又、アレルギーとなる食品の使用がなるべく少なくなるように工夫しています。

② 献立の詳細資料を配布しています。

毎月、使用食材や調味料について詳しく記載した資料を希望される方に配布しています。

③ 食物アレルギー対応食(鶏卵と乳の除去食・代替食)を提供しています。

※資料が必要な方、対応食を希望される方は、学校へご相談ください。

毎月19日は
いきいきこめっこデー

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



QRコードからアクセス!!



こめ太

こめ子

米子市
学校給食キャラクター