



# こめっこ

～ 学校給食だより～



令和2年(2020年)4月号

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の子ども達の心と体の健康を支えるために、安全・安心でおいしい給食を提供していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 学校給食の内容



### 主食

#### ★米飯(週4回・月～木曜日)

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・金曜日)

国産小麦を使ったコッパンです。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)や、月に一度は大山小麦を使用したコッ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十分とれるように考慮しています。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。普段食べられていない食品に親しむとともに、食体験を豊富に体験できるよう、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。

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、地場産物や郷土料理など、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。

### 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。また、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。



### 毎月の配布資料について

#### ★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。



### 毎月19日はいきいきこめっこデーです!

地元業者や生産者と連携し、地元のおいしい食材を使った「地産地消給食」を提供します。また、鳥取県や米子市に伝わるおいしい「郷土料理」や「行事食」なども実施し、ふるさとの食文化を子ども達に伝承します。

### ホットライン給食

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。



☆4月のこめっこ献立は、27日(月)に、尚徳中3年井口太陽さん、齋木あさみさんが考えてくれた「The☆米子飯」が登場します。