



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和3年（2021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。みなさまの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

- 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。

今年からお米が
星空舞
ほしぞらまい
に変わります！



米子市学校給食
キャラクター



こめ太 こめ子



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、成長期の体に欠かせないビタミン類を多く含みます。

主食

米飯（週4回） / パン（週1回・金曜日）

米飯に使うお米は、今年度から米子市産の「おかわりくん」に代えて「**星空舞**」を使用します。また、季節や行事に合わせて、アルファ化米を使った味ごはん（ピラフ、おこわ等）も計画しています。

パンに使う小麦粉は国産小麦を使用します。コッペパンを中心に季節の食材を練り込んだパンや、月に一度、大山こむぎを使用したパンを計画しています。

おかず

● **成長期の子供達に必要な栄養素**が不足しないようにしています。また、「**だし**」を大切に、脂質や塩分は控え、素材のおいしさを生かした調理法に努めています。

● **食体験を豊富**にしようため、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。

※毎月19日はいきいきこめっこデー！

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。

献立予定表のこの
このマークが目印です。



★学校給食だより「こめっこ」★

学校給食の様子、栄養や食文化、マナーなどの情報をお知らせします。保護者のみなさまと共に、成長期の子どもの「食」について考え、連携して食育を行う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。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 医師の診断の下、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。

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。

