

# The Lunch Times 211号

令和2年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで 欠かせない大切なことです。今年度も中学生の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、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。どうぞよろしくお願いいたします。



### 給食センター紹介

三郷市内全中学校の給食は「岩野木学校給食センター」で作っています。安心・安全で美味しい給食を提供するため、調理員さんが丁寧に、調理してくれます。



野菜は傷み・虫が入らないように流水で丁寧に洗います



市内の中学校の3500食分の調理には力が要ります

数の間違えがないように、2度数えをしています



### 献立の紹介

1日に必要な栄養量の1/3以上が摂取できるように多種類の食品を取り入れ、献立を作成しています。特に不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン類・食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

#### 副菜

野菜を中心とした和え物や炒め物などのおかず、または果物でビタミンやミネラルを補い、主に体の調子を整える。



#### 牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質の摂取のため毎日出る。

#### 主食

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いおかずで主に体を作る。

#### 主食

ごはん、パンなど炭水化物の多いもので主にエネルギーのもとになる。

#### 汁物等

汁・スープ、鍋などで足りない栄養素や水分を補う。

### 食材の紹介

三郷市では年間を通して様々な地場産物を給食に取り入れています。

#### 小松菜

汁物、和え物、炒め物など様々な料理に使われています。



#### 長ねぎ

汁物や冬の鍋料理に取り入れています



#### 白菜

鍋や浅漬けなどに取り入れています



#### 天王寺かぶ

顔のサイズ程ある大きなかぶで、冬の献立に取り入れています



#### 大根

汁物や和え物に取り入れています



残菜ゼロを目指して  
しっかり食べましょう!

