



4月号

平成 26 年 4 月
深谷市立川本中学校

いいことたくさん 川本中!!

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲きほころび身も心も軽くなる季節、それぞれの新しいスタートを切り、期待に胸がふくらみます。その期待をかなえるためには、まず健康なからだでなくてはなりません。そのためには正しい食生活が必要です。特に1日の原動力になる朝食はしっかり摂りましょう。

学校給食の目的

学校給食は栄養のバランスを考えた食事を提供するとともに、給食を通して正しい食事のあり方や好ましい人間関係を身に付けることを主なねらいとして行うものです。

学校給食の食事内容

噛む習慣をつけるために、噛みごたえのある料理を取り入れています。

日本型食生活を大切にして郷土の味や行事食を取り入れています。



味つけ、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物など)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

給食費

4,500 円(月額) 1食単価 270 円

給食費はすべて食材費として使われます。

脂肪の取りすぎを防ぐために、1食で占める脂肪割合を25%~30%以内になるように工夫しています。

旬の食材を使い、素材の味を大切にしています。

学校給食の栄養量

給食の基準量は家庭で不足しがちな栄養量を考慮して決められています。特にカルシウムは1日に必要な量の1/2を摂取できるようになっています。

◎右の表に掲げているものの他、マグネシウム・亜鉛についても考慮しています。

給食室メンバー紹介

よろしくおねがいします！

調理員 内田利子 新井五月 大屋一美

荻野夏代 大島正子

栄養士 田口悦子

区分	中学生の栄養量
エネルギー	820kcal
タンパク質	30g~33g
脂肪	摂取エネルギーの25%~30%
ナトリウム(食塩相当量)	3g
カルシウム	450mg
鉄	4mg
ビタミンA	300 μgRE
ビタミンB ₁	0.5mg
ビタミンB ₂	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	6.5g



