

4月給食だより

令和7年度 境港市学校給食センター

栄養士の紹介

◎献立作成や食育を行います。

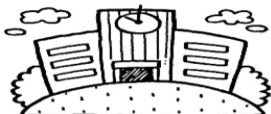
栄養教諭 島根 麻衣子

学校栄養主任 景山 千津

学校給食は、子どもたちが将来を健康に生きていくための食習慣形成に役立つように、栄養バランスを配慮した食事を提供しています。今年度も給食関係者一同、力を合わせ安心安全な給食づくり、食育の推進に努めていきます。

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7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	資料「学校給食法」 

おさかな王国◆境港の日



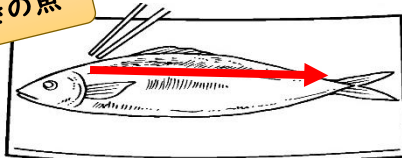
このマークのある日が、おさかな王国◆境港の日こんだてです！

境港市の学校給食は、地元のおいしい魚を子どもたちにたくさん味わってもらいたいと考え、多種類の魚料理を取り入れています。毎月19日の食育の日を、「おさかな王国◆境港の日」と題し、境港産の魚を使った給食を提供して、PRしていきます。魚食は、①よくかんで食べること(口の中で骨に気づきやすい)、②はしの使い方の練習になること(骨を取り除いてから食べる)など、食育に最適な食材です。

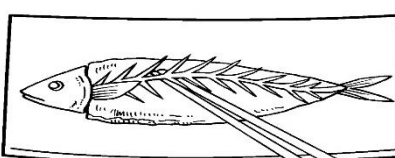
ご家庭でも魚を取り入れていただき、上手な食べ方を練習していきましょう。

魚 きれいに食べられるかな？

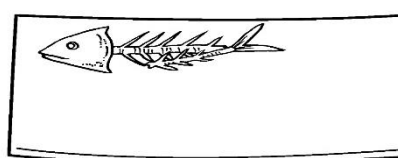
頭付きの魚



①骨にそってはして切り目を入れ、頭のほうから食べる。

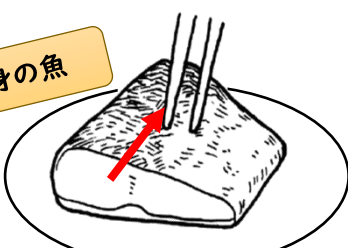


②はして頭と骨をはずして、血の上のほうへおき、下の身を食べる。(身をひっくり返して食べるのは×)

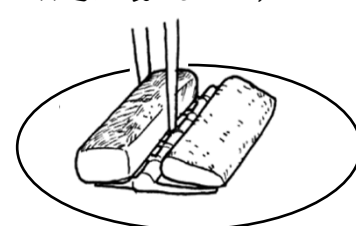


③残した頭や骨は、まとめておく。ごちそうさまでした♪

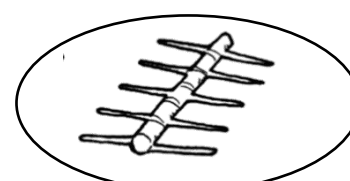
切身の魚



①骨の上からはして切り目を入れる。



②切り目を入れたところから身はして食べる。小さい骨があるので、気を付けて食べよう。



③骨だけのこしてきれいに食べる。ごちそうさまでした♪



境港市の学校給食について



【学校給食の内容】 境港市では、ごはんを主食とした「完全給食」を実施しています。

「完全給食とは、給食内容がパン又は米飯（これらに準ずる小麦粉食品、米加工食品その他の食品を含む。）、ミルク及びおかずである給食をいう。」（学校給食法）

副々菜・デザートについて

- 味付のりや黒糖大豆などの副々菜
- 季節の果物やゼリーなど
- 行事食などではお楽しみのデザートも♪

おかず（主菜・副菜）について

- 地元食材を積極的に使用（特に魚料理🐟）
- 不足しがちな大豆製品、海そう類、いも類を使用
- 昔ながらの料理、郷土料理なども登場

ごはんについて（主食）

- ◎ 毎日米飯給食を実施
中海の海藻を肥料として育てた日野町産『こしひかり』と『きぬむすめ』
※時季限定で境港市産も登場
- ◎ 『わかめごはん』や『玄米入りごはん』などの変わりごはんも提供

牛乳について

毎日1本（200ml）、鳥取県産
※品質は市販のものと同様

おかず（汁物）について

- ◎ 「だし」のうま味を生かして減塩
煮干しや昆布、かつおぶしを使って、だしをとっています。



【予定献立表の見方】 予定献立表は、毎月ご家庭へ配布されます。

令和7年度



4 月

予 定 献 立 表

主な使用予定材料を体内でのたつきごとに分けて記入しています。

【今月の献立テーマ】楽しく食べよう

日 曜	献 立			使用予定材料と体内でのたつき						小学校 中学年 熱量 (kcal)
	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
11 金	ごはん	○	はるまき もやしのナムル キムチスープ	ぶた肉 牛肉 どうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ はくさい にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	646
15 火	ごはん	○	こまつなのりのあえ じゃがいもとあつあげの とうにゅうコーンコロッ	ハムステーキ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	623
16 水	わかめ ごはん	○	ツナサラダ	さば あつあげ だいず みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも		600

献立は、主食・主菜・副菜・その他に分けて記入しています。

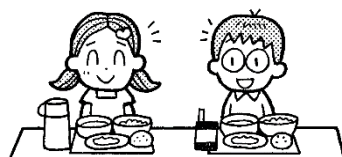
（4月予定献立表から抜粋）



献立表には、小学校中学年一食当たりの熱量 (Kcal) を表記しています。学年（小学校低・中・高学年、中学生）に応じて、米飯、おかずの量を変えて、栄養摂取量を調節します。

【食物アレルギー対応について】

- ① 給食センターでは、小麦、卵、乳、えび、かにの食物アレルギー原因食品を含む除去可能な献立の場合、それらを除いた除去食を提供しています。
- ② 毎月、使用食材や調味料について詳しく記載した資料を作成しています。



ホームページにて、詳細献立等 をご案内しています。
<http://www.city.sakaiminato.lg.jp/?view=106289>