



令和7年度 4月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も給食センターの職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いながら安心安全、栄養バランス満点の給食づくりに努めます。よろしくお願いいたします。

学校給食の目標 *学校給食法より7項目*



子どもたちの生きる力を育む観点から7つの目標が定められています。

①健康の保持増進



②望ましい食習慣



③社交性・協同の精神



④生命や自然の尊重



⑤食に関する人への感謝
勤労を重んずる態度



⑥伝統的な食文化に
ついての理解



⑦生産・流通・消費に
ついての正しい理解



スマイル給食の
日は、献立表に
スマイルマーク
がつきます！

～スマイル給食について～

今年度より、アレルギー対応食のない給食の日を「スマイル給食」とします。

今月は24日の、ごはん、カレー風味のそばろ煮、甘酢あえです。

スマイル給食は、食物アレルギーを持つ児童も持たない児童も同じ給食を食べられ、みんなが笑顔になれる給食という想いを込めて、給食を作ります。

スマイル給食の実施は不定期ですが、児童生徒一人一人が楽しく笑顔の生まれる給食時間になるよう努めていきます。

☆ごはんの目安量について☆

本年度より、給食配膳時に活用するごはんの目安量についての掲示資料を作成し、3月末に各学校に届けています。下記の写真のごはんの目安量を、ご家庭でも意識してみてください！



コンビニのおにぎりが
1個 100gです！



-----学校給食の紹介-----

給食にはどんな栄養が含まれているの??

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省が示した摂取基準をもとに、エネルギーについては、山陽小野田市の児童生徒の身体状況を考慮して摂取基準値を設定しています。栄養素については1日の1/3～半分を摂れるようにしています。

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	600	780
たんぱく質(g)	19.5~30	25.3~39
脂質(g)	16.7~20	21.7~26
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
マグネシウム(mg)	50	120
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量)(μgRE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7

たくさん
食べてね！



学校給食は「生きた教材」です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、教材としての大切な役割を担っています。



果物・デザート

副菜

牛乳

主菜

主食

煮物・汁物

成長期に必要なカルシウム等を
摂るため、毎日つけています。

旬の食べ物や、地元でとれた
新鮮でおいしい食材をできるだけ
使うように心がけています。
煮干しや昆布、かつお節を使
ってだしをとっています。

月・火・木曜はごはん、水・金曜はパン
です。お米は市内産の米を使用してい
ます。ビタミンB1、B2を含んだ強化米
を混ぜて、給食センターで炊飯してい
ます。
パンは県内産の米粉と小麦粉を使った
パンを市内のパン屋さんに焼いてもらっ
ています。

主食やおかずの量は、小学生（低・中・高学年）と中学生、それぞれの成長に合わせて調整しています。

学校給食センターでは毎日約4700食を作っています！



衛生管理に
気を付けて
調理をして
います！

★お知らせ★

山陽小野田市のホームページに「学校給食センター」のページがあります。
毎日の給食を紹介する『今日の給食』では、献立名と給食の写真に一言メモを添えて毎日正午頃に更新中！右側のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください！



給食セン
ター
ホームペ
ージ