

令和5年度

給食試食会のしおり

日時：令和5年6月21日(水)



仙台市立木町通小学校 第1学年

学校給食の目標

学校給食は単なる、「学校の昼食」ではなく、教育活動の一環として**学校給食法**に基づいて実施されているもので、心身の健全な育成を目指しています。



1

献立から学べること

よく噛んで食べる大切さを学びます。

旬の野菜や果物について学びます。

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の組み合わせについて学びます。

食事のマナーや箸の使い方、食器の置き方について学びます。

食品の名前や料理の名前を学びます。

自分が住んでいる地域の特産品や地場産物を学びます。

自分が住んでいる地域の郷土料理やその土地発祥の料理について学びます。

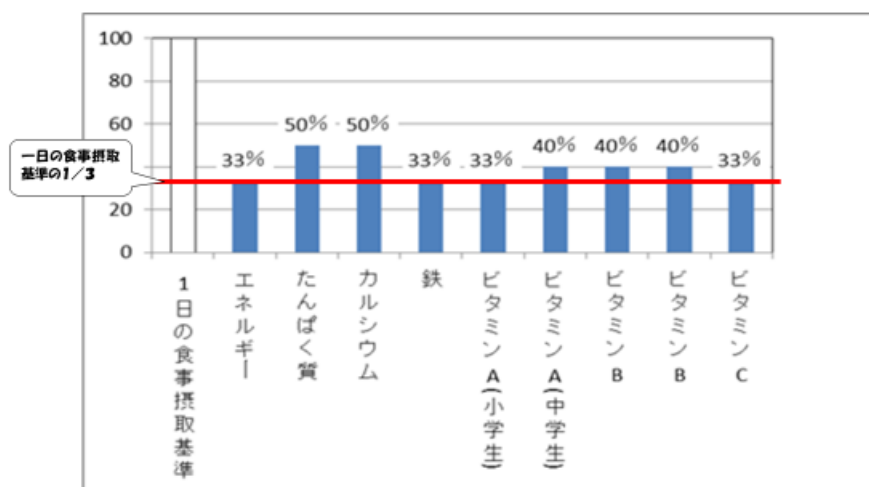
2

学校給食摂取基準 R4. 4～

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
児童6～7歳 (低学年)	530	17.2 ～ 26.5	11.8 ～ 17.7	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上	1.5未満
児童8～9歳 (中学年)	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.7	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
児童10～11歳 (高学年)	780	25.4 ～ 39.0	17.3 ～ 26.0	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上	2未満

3

一日の食事摂取基準を100%とした場合の 学校給食摂取基準の占める割合



給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の1/3をとるようにしていますが、成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムは1日に必要な量の50%位、不足しがちなビタミンB1、B2は40%位をとるように配慮しています。

4

給食費と食数について

給食費 290円（R2年度より）

- ・保護者負担でまかなわれています。

保護者負担は全て
食材費に使われます。

給食数 565食（6月12日現在）

5

給食の形態

主食

ごはんが週3回，パンが2回
（ごはん→パン→ごはん→ごはん→パンの順）

牛乳

おかず

主菜・副菜（汁物）

デザート

※ 主食や牛乳等は，それぞれの業者から
直接学校に届けられます。

6

〔ごはんについて〕

給食のごはんは、仙台市産「ひとめぼれ一等米」を100%使用しており、一人ずつ弁当箱に入って配られます。

学年	精白米量 (g)	ごはん量 (g)
1・2年生	60	132
3・4年生	80	176
5・6年生	90	198

わかめごはん
むぎごはん

7

〔パンについて〕

R4年度より、国産小麦を100%（宮城県産50%）使用しています。また、無漂白の小麦粉を使用し、防腐剤、保存料などは使用していません。

パンの分量

学 年	種類	食パン・コッペパン	
		小麦粉量 (g)	出来上がり量 (g)
1・2年		40	56
3・4年		60	84
5・6年		70	98

食パン、コッペパン、丸パン、ソフトパン、低塩パン、米粉パン
米粉フォカッチャ、米粉きなこパン、ココアパン、バターロール
ミルクパン、チーズパン、クロワッサン、豆乳食パン、メロンパン

8

〔牛乳について〕

牛乳は多くの栄養素を含み、しかもカルシウムの吸収率が非常に多いことから発育に欠かせない食品です。給食では必ずつきます。

給食では200ccを飲んでいきます。給食のない日も飲むようにしましょう。



9

〔おかずについて〕

- ・和風料理（おでん、筑前煮、みそ汁など）
- ・中華風料理（八宝菜、麻婆豆腐など）
- ・洋風料理（シチュー、クリーム煮、スパゲティなど）

おかずの一人当たりの分量については、児童の成長段階に応じ、適量になるように配食しています。

10

献立作成で配慮していること

- 1 心のこもった手作りの料理
- 2 季節感を感じる献立（旬の食材を使用）
- 3 いろいろな食品を取り入れる
- 4 いろいろな調理形態を取り入れる
- 5 かむことを意識させる献立
- 6 郷土料理・和食，世界の料理
- 7 食物アレルギーへの対応



11

麺とパンの組み合わせについて

うどんやラーメン，焼きそばなどの麺料理は食器・食缶・施設設備などの関係から，麺を1食分として作ることができないので麺の小麦粉量で不足した分をパンで補っています。



12

給食時間における子どもたちの様子

1 食べられる量の個人差

- おかずや主食をすっきり食べられておかわりする子もいれば、半分で精一杯の子もいるようです。

➡おかずについては、クラスで個別に量の調整を行い、食べきる喜びを感じさせ、食べものを大切にする心を育てていきたいと思えます。

13

2 偏食

- 野菜や魚に苦手意識がある子が少なくありません。苦手なものを減らして自分で決めた分は食べようとがんばる姿や、食べてみたらおいしかったからおかわりしようとする姿もみられます。

➡初めての食材や料理には抵抗を感じることもありますが、大人の働きかけ方で違いが出ます。ご家庭でも声かけを工夫したり、いろいろな食材や料理を試してみてください。「新しい味や料理の発見」を楽しめるようになると良いですね！

14

3 箸やスプーンの使い方

- 箸の使い方には、大きな個人差があります。箸で食べられる料理でも、スプーンで食べようとする姿がみられることがあります。

➡手指の機能の発達にも個人差がありますが、使い方が定着してしまう前に繰り返し伝えていくことが大切です。

15

4 食事のマナー

- 食器の配置やゴミの始末、食べる姿勢、食前食後のあいさつ、メニューの読み上げなど、クラスで決めた取り組みをきちんと守ろうとがんばっています。

➡ぜひ家庭でも食事の準備・片付けの手伝いや食前食後のあいさつを習慣化させてください。

16

小学校での成長

平均身長

- 1年男子
- 1年女子
- 6年男子
- 6年女子

**約30cm
の成長**
(1年間5cm
の伸び)



**この30cmを作るものは？
その人が食べたものです。**

17

どんな食べ物で 身体を作っていきますか？



本日の献立

みやぎ水産の日献立
～いわし～

牛乳

キャベツの
甘酢あえ

いわしの立田揚げ
(2個)

むぎ
ごはん

あじつけ
のり

豆腐と
じゃがいもの
みそ汁

牛乳パックのたたみ方(試食会)

令和5年



1 中に牛乳が残らないように、しっかりと飲みます。ストローをとりはずす。



2 上の部分を立てます。3 ひらたくつ押し
ます。
*牛乳を搾るときは
この状態で牛乳ケー
スへ入れてください。



3 ひらたくつ押し
ます。



4 両側を後ろに
折ります。



5 二つ折りにして
底の部分にさしこみます。
できあがり!