



4月 給食だよい

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和6年 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食センターでは、給食を通して成長期の皆さん的心と体の健康に貢献できるよう、安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

果物・デザート

旬の果物を使用しています。デザートには、ゼリーやヨーグルト等があります。



学校給食の内容



牛乳 (200ml)

富山県産の牛乳を使用しています。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。

主食（ごはん・パン・麺類）

ごはん：富山県産のお米を使用しています。

パン：食パン、コッペパン、米粉パン等があります。

麺類：ソフト麺、うどん、中華麺等があり、人気のメニューです。



主菜・副菜・汁物

地産地消を心がけ、新鮮な食材を使用しています。煮物、汁物、揚げ物、和え物、炒め物等の献立は、栄養バランスや食の多様性を考慮して作成しています。



学校給食は、皆さんが生涯にわたって健康であり続けることができるよう、「よりよい食事」を選ぶ力を身に付けるための「食べる教科書」です。給食の献立は「学校給食摂取基準」に沿って考えられていて、残さずに食べれば、1日に必要な栄養の1/3以上を摂取することができます。

苦手な食品もあると思いますが、家庭でも給食を参考にして、幅広い食材を積極的に使用してみてください。学校と家庭で、味の学習と一緒に進めていきましょう。



給食センターの紹介～給食ができるまで～



①食材の搬入

7時頃から食材の下処理が始まり、その間に他の食材の搬入も行われます。品質や数量等をチェックしながら納品していきます。



②下処理

葉物野菜は土や虫等を取り除くため、バラバラにして、1枚ずつ確認しながら流水で3回洗います。じゃがいもは手作業で芽を取り除いています。



③切裁

子供たちが食べやすい大きさに切っていきます。多くの野菜は機械を使って切れますが、豆腐や果物等は手作業で切れます。



⑥配達

配達された給食をコンテナに乗せていきます。食器やおかずが全て揃っているかしっかり確認してからトラックで各学校へ運びます。



⑤配缶

出来上がったら、各クラスの人数に合わせて重さを量りながら配っていきます。個数ものは2度数えて、間違いがないようにしています。



④調理開始

煮物や汁物は約1000人分作れる大きな釜で調理します。サラダは専用の機械で和えます。揚げ物はフライヤーで揚げます。

