

# スクールランチ

令和4年5月 丹波市教育委員会

新緑がきらきらと輝くさわやかな季節になりました。新しい環境に慣れてくる一方で、疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。疲れをためないように、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠で体を休め、生活リズムを整えましょう。

先月号に引き続き、**丹波市の学校給食** についてお知らせします。

## ❀ 給食の内容 ❀

丹波市では、「青垣」「柏原・氷上」「春日」の3つの学校給食センターで調理し、みなさんにお届けしています。

### 主食（ごはん・パン）

ごはん 週4回

丹波市産のコシヒカリを各給食センターで炊飯しています。

パン 週1回

パンの基本材料は、小麦粉・ショートニング・砂糖・塩・イーストです。

丹波市産の米粉を使用した米粉パンも提供しています。

（市内の業者に製造と配送を委託しています。）



【令和4年2月 節分献立】

大豆ごはん 牛乳 里いものみそ汁  
鱒のかば焼き 小松菜のおひたし

### 牛乳

毎日、普通牛乳1本（ひかみ牛乳・200ml）をつけています。

### 副食（おかず）

子どもたちの食経験を広げ、味覚の発達に役立つよう、多様な食材を使用しています。

地元の農産物や旬の食材も積極的に取り入れ、季節感のある献立づくりを心がけています。

## ❀ 各学年のごはん・パン・おかずの量 ❀

学年	ごはん（精米重量）*1	パン（小麦粉の重量）*1	おかず *3	
小学校	低学年	60g～70g *2	50g	0.85倍
	中学年	75g～80g	60g	1倍
	高学年	85g～90g	70g	1.15倍
中学校	100g	80g	1.25倍	

\*1 献立の組み合わせにより、精米を1割減量したごはんや、小麦粉を10g減量した小型パンもあります。

\*2 小学校1年生は、4月～9月は60g、10月～3月は65gになります。

\*3 おかずは、小学校中学年を「1」として、各学年に応じた量を届けています。

## ❀ 丹波市の農産物 ❀

丹波市の豊かな自然のめぐみや食文化を知り、地域への愛着や感謝の心につなげるため、丹波市の農産物を積極的に使用しています。昨年度は、全体の2割程度、市内産の農作物を使用しました。

丹波市の特産物である、黒豆の枝豆・黒大豆・粟・丹波大納言小豆も給食に使用しています。

また、みそ・酒かす・ヨーグルト・あざみ菜漬など、市内で生産・加工された食材も取り入れています。

## ❀ 衛生管理 ❀

給食センターでは、安全で安心できる学校給食を届けるために以下のような衛生管理を日々行っています。

手洗いの徹底	エプロン・器具の使い分け	温度の確認	出来上がり時間の調整
「食中毒予防は、手洗いに始まり手洗いに終わる」といわれるぐらい手洗いは大切です。1日に何十回も手洗いをし、アルコール消毒をしています。	下処理・調理・配缶など、作業内容によって、何種類ものエプロン・器具を使い分け、衛生面に気をつけています。	できあがった料理はすべて中心温度をはかり、記録をとって、安全を確認しています。	食中毒菌は、時間とともに増えるので、作ってから食べるまでの時間をなるべく短くしています。

★みなさんも給食準備をする時は、手洗いや身支度（マスク・白衣・ぼうし）をきちんとしてみましょう！