

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

令和4年度は「松山市の学校給食」がテーマです。今回は、献立ができるまでを紹介します。松山市では、14か所の調理場で1日約4万食を作り、提供しています。物資の円滑な購入のため、市内をA班・B班の2つのグループに分け、献立順序を変えて共同献立を実施しています。



松山市学校給食摂取基準



学校給食は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」を基に、成長期である子どもたちに必要な栄養素をとれるようにしています。エネルギー量については、松山市の児童生徒の体位より算出した「推定エネルギー必要量」から松山市の学校給食摂取基準値を設定しています。

【松山市学校給食摂取基準】

区分	単位	小学校	中学校
熱量	kcal	620	790
※八訂修正値			
たんぱく質	%	摂取エネルギーの13~20%	
脂質	%	摂取エネルギーの20~30%	
カルシウム	mg	350	450
鉄	mg	3.0	4.5
ビタミンA	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	7.0以上
食塩相当量	g	2.0未満	2.5未満

各栄養素の基準値は、一日の1/3を基本として設定しています。特に家庭で不足しがちなカルシウムや鉄などは、学校給食で積極的にとれるよう配慮しています。



※八訂修正値…日本食品成分表2020年版（八訂）では、ほとんどの食品のエネルギー量が変わりました。これに基づき、松山市学校給食摂取基準の修正を行いました。

◇献立作成にあたっての基本方針◇

- 適切な栄養量を摂取できるように、多様な食品を適切に組み合わせる。
- カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素がとれる食品を積極的に使用する。
- 衛生管理に配慮した献立づくりをする。
- 食に関する指導につながる献立づくりをする。
- 行事食や旬の食材を取り入れ、季節感のある献立作りをする。
- 地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、地域の食文化の継承、地産地消の推進につながるよう配慮する。
- 食物アレルギーのある児童生徒に対しては、個々の状況に応じた対応に努める。



献立ができるまで

献立については、年間献立計画に基づき、栄養教諭・学校栄養職員が実施月の1年前に原案を作成します。献立委員会で献立原案を教育委員会や学校、調理場職員等と協議し、承認を得て決定しています。

献立原案を作成する。



献立委員会で協議し、共同献立が決定する。

献立決定



教育委員会、学校（給食主任会）、全調理場の意見を聞く。

入札会を実施し、価格の調整をする。

とれたて感謝の日 ~松山市産の食材を生かした献立~

🍷 新たまねぎ 🍷

収穫したてのたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、乾燥させないで収穫後すぐに出荷されます。そのため、みずみずしく、肉質が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

「とれたて感謝の日」には、松山市産の「新たまねぎ」を使用した献立を提供します。



今月のこんだて紹介

【材料】（小学校中学年4人分量）

ベーコン	20g
新たまねぎ	140g
じゃがいも	80g
にんじん	20g
（冷）コーン	40g
セロリ	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② 新たまねぎはせん切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、セロリは薄く、パセリはみじん切りにする。
- ③ Bのだしに、ベーコンを入れ、火が通りにくい順に食材を入れる。
- ④ ③にAの調味料を加え、最後にパセリを入れる。

新たまねぎとコーンのスープ

A	うす口しょうゆ	大さじ1
	食塩	少々
	こしょう	少々
B	中華がらだし	50mL
	煮干しだし	450mL