

北中学校

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、『学校給食法』に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供の健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

1年間、よろしくお願いします！！

牛乳パックの扱い方

- ①牛乳パックの上を開く
- ②水をいれる
- ③水が飛び散らないようにふり洗う
- ④紙と紙がくっついていないところひら所を開いていく
- ⑤開いてから乾かす

給食当番

帽子から髪の毛がなるべく出ないようにする

清潔なエプロンを身に着ける

マスクで鼻と口をしっかりと

つめは短く切る

給食の前に、必ず手をきれいに洗ひましょう。

- ①手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- ②手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- ③泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- ④清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

一人一食当たりの平均給与栄養量	
エネルギー	829 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	26.8 g
カルシウム	401 mg
鉄	4.3 mg
ビタミンA	345 μg
ビタミンB1	0.70 mg
ビタミンB2	0.62 mg
ビタミンC	32 mg