



給食だより

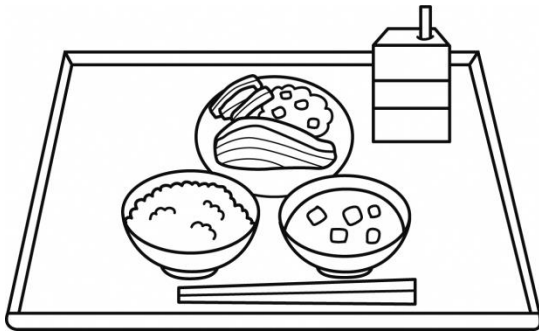
平成29年4月10日
陸別町給食センター



給食について

給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、教育の一環として取り組んでいます。

給食の栄養



1日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

<p>主菜 (たんぱく質)</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p>	<p>牛乳</p> <p>成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。</p>
<p>主食 (炭水化物)</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食べ物</p>	<p>副菜・汁物 (ビタミン類)</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>

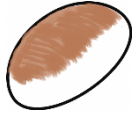
献立の内容

ごはん



週3回

パン



週1回

めん類



週1回

*副食(おかず)は煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化をつけています。

*行事や旬の食材、季節感を考えています。

*地場産品を活用しています。

お願い

給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご活用ください。

苦手な食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう。