

給食だより



江戸川区立南葛西第二中学校
10月号

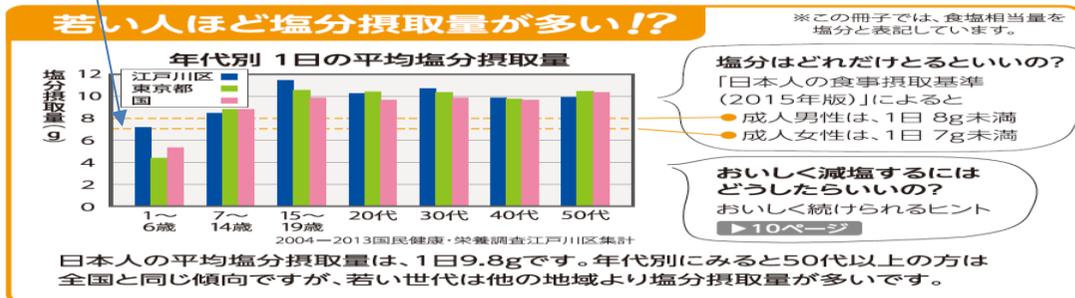
青い空、爽やかにいい秋風が吹き渡るころとなりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は、様々な行事が盛りだくさんです。自然の恵みに感謝し、しっかり食べて、元気いっぱい勉強や運動、学校行事を楽しみましょう。

10月より、「学校給食摂取基準」が一部変更になります。

児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（新旧）

区分	基準値	
	生徒（12～14歳）の場合 改正後	現行
エネルギー (kcal)	830	820
たんぱく質 (%)	13～20%	
たんぱく質 (g)		30
範囲 ※1		25～40
脂質 (%)	20～30%	25～30%
ナトリウム(食塩相当量) (g)	2.5未満	3未満
カルシウム (mg)	450	450
マグシウム (mg)	120	[140]
鉄 (mg)	4	4
ビタミンA (ugRAE)	300	300
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	30	35
食物繊維 (g)	6.5以上	6.5

江戸川区・東京都・国の塩分（食塩）摂取量【江戸川区健康部HP「オトナのための食育book」より】



今月の給食目標
食生活を考えよう！



PTA成人委員会主催 「給食試食会」

日時：令和元年9月25日（水）12時30分～14時
場所：1階 視聴覚室
参加人数：26人（欠席3人）

今日のメニュー



オリンピック・パラリンピックメニュー「スペイン」
* パエリア * 牛乳
* ポテトとひき肉のエンパナーダ
* キャロット・ラペ（サラダ）
* ソバ・デ・アホ（スープ）
* バレンシアオレンジ寒天
熱量 801kcal
たん白質 28.9g



☆ 給食試食会へのご参加は…
初めて 16人
2回目 4人
3回目 1人
4回目 1人
5回目 4人

☆ 本日の給食について、ご感想をお聞かせください。

- ・ エンパナーダが特に美味しかったです。特別なスパイスを使ったのかと思ってレシピを見ましたが、身近にあるもので出来そうなので、家で作ってみようと思います。サラダも食べやすく、全体的にとっても良いメニューで、中学生の給食としてはとても豪華で有難いと思いました。（1年2組 保護者）

など沢山の感想・ご意見をいただきました。今後の参考にさせていただきます。また、事前準備から当日の進行まで、成人委員会の皆さまに大変お世話になりました。ありがとうございました。

