



令和5年  
4月号

# いただきますいむ

名寄市  
学校給食センター



あたら かくわん せいかつ  
**新しい学年での生活がスタートしました！**

## 学校給食 について



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな内容で、成長期にある子どもたちの健康の増進を図る役割があります。また、給食の時間には食に対する正しい知識や、食事のマナーなどの社会性を学んだりする時間でもあります。

### 副菜

野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。



### 牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれた大切な栄養源です。



### 主食

ごはん、パンなどです。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。赤飯もあります。



### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などです。たんぱく質が多く、主に身体をつくるもとになります。



### ※給食費（1食）

小学生 259円  
 低学年 261円  
 中学年 263円  
 高学年 308円  
 中学生



食器は、茶碗、汁椀、お皿、ランチ皿、丼の5種類です。箸やスプーンは各自、持参してください。



### 地場産食材について

学校給食センターでは、名寄産の食材を積極的に使用しています。今年度も使用する地場産食材については、毎月の献立表の中でお知らせしていきます。給食を通して、名寄で作られている食材について知り、自然の恵みや生産者の方々への感謝の心をもってほしいと思います。

アスパラ	5～6月	白菜	9～11月
ピーマン	6～10月	大根	10～11月
きゅうり	7～10月	長ねぎ	7～12月
メロン	8月	玉ねぎ	9～3月
レタス	7月	じゃがいも	9～12月
ミニトマト	8月	寒締め	1～2月
キャベツ	9～11月	ほうれん草	

年間を通して使用する地場産食材

米、もち米、パン用小麦粉、ひまわり油、かぼちゃ、もやし、しいたけ、とうもろこし、作りみそ、豆腐、油揚げ



### ～地場産食材を納品して下さっている 納入業者さん～

- ◇お米：風連有機農業倶楽部・風連有機生産組合
- ◇もち米：JA道北なよろ ◇赤飯・餅：名寄菓子商組合
- ◇すりみ製品：えびす食品
- ◇作りみそ：ふうれん太郎
- ◇焼き豆腐：とうふの藤井
- ◇豆腐・油揚げ・しいたけ：名寄丘の上学園
- ◇もやし：坂本食品
- ◇ひまわり油：ひまわり工房
- ◇冷凍カットかぼちゃ・冷凍ホールコーン：樋口醸造店