



「食べる」ことは  
「生きる」こと!



新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育（食育）の一環でもあります。給食をとおして、栄養、食事のマナー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでほしいと思います。

### 西会津町給食センター

西会津町給食センターでは、小学校と中学校の給食（約340人分）を作っています。調理員7名、栄養士1名で心をこめた給食を届けますので、どうぞよろしくをお願いします。



## 西会津町の学校給食

### <主食>

- ごはん** 西会津町産コシヒカリ使用。給食センターで炊いています。
- パン** 会津坂下町のパン屋さんから届きます。
- めん** 喜多方市のめん屋さんから届きます。



### <牛乳>

1本 200ml入りで毎回出ます。会津坂下町の牛乳屋さんから届きます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。

### <おかず>

- 主菜・副菜** 地域の食材や郷土料理、行事食などを取り入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多く取り入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。
- 汁物・スープ** 和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、素材のうま味を生かすよう心がけています。

※毎月19日前後に実施する「食育の日献立」では、西会津町のカレンダーに掲載されている小中学生が考えた健康レシピを給食に取り入れます。（上の写真は令和4年2月の食育の日献立）



### 「学校給食摂取基準」

文部科学省の基準により給食を実施いたします。

	小学生	中学生		小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830	鉄(mg)	3.0	4.5
たんぱく質(g)	21~33	27~42	ビタミンA(μg)	200	300
脂質(g)	14~22	18~28	ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
食塩相当量(g)	2.0	2.5	ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
カルシウム(mg)	350	450	ビタミンC(mg)	25	35
マグネシウム(mg)	50	120	食物繊維(g)	4.5	7.0