



令和5年 4月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

Main menu table with columns for Day, Dish Name, Food Categories (Protein, Fat, etc.), Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat).

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

今月の栄養価平均値

Summary table of monthly average nutritional values for elementary school students, middle school students, and high school students.

産地について

太字の「ごはん・ごぼう・じゃがいも・レタス」は、土浦市産です。
こまつな・だいこん・チンゲンサイ・にら・ながねぎは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトの容器の素材は紙、またはプラスチックになります。

# 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も新学期がスタートしました。給食センターでは、安心・安全でおいしい給食づくりに励んでまいります。給食だよりは、予定献立表とともにペーパーレス化を図り、PDFデータでの配付となります。皆さまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## 今月のテーマ：土浦市の学校給食



土浦市

土浦市の学校給食については、こちらをご覧ください。

[https://www.city.tsuchiura.lg.jp/data/doc/1679445313.doc\\_40\\_0.pdf](https://www.city.tsuchiura.lg.jp/data/doc/1679445313.doc_40_0.pdf)



R5年3月に実施した「美味しおDayメニュー」です。

## 学校給食の栄養価について

学校給食の各栄養素の基準値は、「1日あたりの3分の1を基本」としつつ、不足しがちなカルシウム等の栄養素は多めに摂取できるように設定されています。

予定献立表では、給食ごとの栄養価(エネルギー・たんぱく質)をお知らせしています。また、今年度から右表を掲載し、月ごとの栄養価の平均値をお知らせしていきます。

土浦市

今月の栄養価平均値 ……それぞれの栄養素の平均値については、予定献立表をご覧ください。

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		350	2未満	4.5以上
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		450	2.5未満	7以上

## 土浦市の適塩対策について

おい 美味しおDayメニューでは「1食2gメニュー」をお届けします。

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。この量は、小学校(中学年)では2g未満、中学校では2.5g未満となります。給食センターでは、ていねいな‘だし’取りに始まり、調味・調理の工夫により減塩に努めています。「1食2gメニュー」で、“適塩”を体感してください。



鰹節と煮干しから、琥珀色のだしを取ります。汁物や煮物、和え物等に使います。

だし取り



鶏肉のみそ焼きは、みそとケチャップを合わせた下味に鶏肉を漬け込み、色よく焼き上げます。

下ごしらえ・調理



栄養教諭から、給食にこめられた減塩のコツが伝えられました。

減塩の取組が、NHK「あさイチ」で紹介されました！  
(写真は取材時の様子です。)

## 給食費について

学校給食は保護者の皆様にご負担いただいている給食費に支えられています。

給食費(月額) 1~6年生4,200円(4,400円うち公費負担200円※)  
7~9年生4,700円(4,900円うち公費負担200円※)

4月分の給食費引き落とし日は、5月31日(水)です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

※この他、物価高騰に伴う食材価格高騰分についても公費負担しています。



【問合せ先】  
土浦市立学校給食センター  
土浦市藤沢969-2 TEL: 846-2601

