



## 銚子市の学校給食を紹介します

### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などのメインのおかずです。おもに体をつくるもとになります。  
例 ハンバーグ  
はんぺんチーズフライ 等

### 副菜

野菜、海藻、いも類など、おもに体の調子を整える栄養を含みます。  
例 大根のそぼろ煮  
ごぼうサラダ 等

### 牛乳

成長期に必要な栄養(カルシウム・タンパク質など)を豊富に含んでいます。



### 主食

ご飯・パンなど、おもにエネルギーのもとになります。  
例 白飯・茶飯  
食パン・ロールパン 等



### 汁物(副菜)

水分補給や、主菜、副菜を栄養的に補います。  
例 豆腐とわかめのみそ汁  
ミネストローネ 等



この写真は令和7年4月22日の小学校の給食です。

### 献立名

白飯 牛乳  
新じゃが芋のみそ汁  
いわしのカリカリフライ②  
豚肉と昆布の炒め煮

### 使用食器

トレイ 飯碗 汁椀  
仕切り皿 はし

※食器類は、献立に応じてこの他に大皿・小皿・丢  
スプーン・フォーク等があります。

銚子市の学校給食では、栄養バランスのとれた「日本型食生活」を基本とし、献立を作成しています！

## ~その他にもこんなことに気をつけて 献立を作成しています~

### ○安全でおいしい給食

…良質で安全な食材、衛生面に配慮しています。



### ○地元の食材を取り入れた給食

…地元の食材や、旬の食材を積極的に取り入れています。



### ○日本の食文化を伝える給食

…行事食、郷土料理を取り入れています。



### ○食べ物に関心を持ち、選ぶ力を育む給食

…自分が食べるものに関心を持ち、さらに自分に必要な食べ物を選ぶ力を身につけられるよう「食の教科書」となる給食づくりを心がけています。

「食」は生まれてから、一生付き合っていくもので、子供たちの「健康の源」です。「知育・德育・体育」の基礎・土台となるものという意識をしっかりと持ち、「望ましい食習慣」を身につけてもらいたいと考えています。

学校において、「食育」という教科はありませんが「学校給食」を生きた教材とし、教科と連携しながら、あらゆる教育活動の中で取り組んでいきます。

また、学校教育だけで決してはぐくまれるものではありません。学校と家庭・地域が連携して「食育」を進めていく中で「体験・経験を繰り返すこと」によって身についてくることだと思います。

保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

