

目 次

はじめに

1 学校給食について	1
2 学校給食に使われている地場産物の紹介	2～3
3 学校給食レシピ集	
(1) 「秋の味覚満載、カルシウムも豊富な重陽の節句メニュー」(宇都宮市)	4～5
(2) 「給食から生まれた昭和の香り懐かしい鹿沼市のソウルフードメニュー」(鹿沼市)	6～7
(3) 「栃木県の特産物を使った県民の日メニュー」(市貝町)	8～9
(4) 「食物せんいたっぷり！おなかスッキリメニュー」(壬生町)	10～11
(5) 「中山かぼちゃを使った美肌効果と免疫力アップメニュー」(那須烏山市)	12～13
(6) 「与一の里ファイトケミカルたくさんメニュー」(大田原市)	14～15
(7) 「さのまる大好き！子どもに人気の給食メニュー」(佐野市)	16～17
(8) 「学校給食といったらこれ！定番メニュー」(特別支援学校)	18～19

学校給食について

学校給食は、栄養バランスに優れた献立をとおり、成長過程にある児童生徒に必要な食事を提供し、また、児童生徒に食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせ、さらには地場産物の活用による地域の文化や産業に対する理解を深めさせるなど、児童生徒の心身の健全な発達にとって大きな教育的意義を有するものです。学校給食摂取基準（児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値）では、過剰及び不足しがちな栄養素の両面を検討し、適正な栄養量を提供するため、エネルギー・鉄・ビタミンA・ビタミンC・亜鉛については、1日の所要量の33%、カルシウム・マグネシウムについては50%、ビタミンB1・B2は、40%が学校給食で摂取できるよう決められています。

学校給食の献立 7つのポイント

学校給食は、次のようなことに気をつけて考えられています。

- 1 たんぱく質・カルシウム・鉄を十分摂取できるようにしています。
(成長期に必要な栄養の摂取)
- 2 脂肪のとりすぎにならないようにしています。(肥満、動脈硬化の防止)
- 3 塩分のとりすぎにならないようにしています。(高血圧、脳卒中の防止)
- 4 食物繊維が十分とれるようにしています。(便秘、肥満の防止)
- 5 季節にあった野菜、魚、果物を取り入れています。(旬の時期を知る)
- 6 地場産物を取り入れています。(生産者等に感謝の心をもつ)
- 7 郷土料理や行事食を取り入れています。(日本の風土や食文化を理解する)

