



給食だより

令和7年5月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

草津市では安全・安心で、子どもたちの食育の基本となるようなおいしい給食を提供したいと考えています。今月は、給食の献立で気をつけていることについて紹介しますので、ご家庭でも参考にいただけると幸いです。



●給食の献立作成のポイント

ごはんを主食とした、「和食」献立の推進

主食（ごはん）・主菜（魚、肉、大豆のおかず）・副菜（野菜やきのこ等のおかず）をそろえた、一汁二菜の組み合わせは、自然に栄養のバランスがよくなります。給食を食べながら、この組み合わせを身につけてほしいと考えています。

季節感を大切にする

和食の特徴の一つとして、「季節感がある」ことも挙げられます。

旬の食材や季節ならではの行事食を取り入れて、季節を感じることでできる献立にしたいと考えています。



減塩の啓発

子どもの頃に薄味に慣れておくことは、将来の高血圧症などの生活習慣病予防につながります。

給食ではだし汁をとり、いろいろな種類の食品を使うことで、うまみを引き出し、1食あたりの月平均の塩分の量を2g未満（8～9歳の児童の場合）、中学生は2.5g未満にしています。

食物アレルギーへの配慮

複数のおかずと同じ食物アレルギーの原因食品が重複しないように配慮して献立を作成しています。

特に特定原材料8品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）のうち、卵・そば・落花生・くるみは給食に使用しません。

安全・安心な食品を使い、素材の味を大切にする

できる限り加工食品は使わず、素材本来の味を大切にしています。汁物や煮物のだしは、煮干し、かつお節、昆布からとっています。また、使用する食品は、配合や産地、食品添加物などを確認して、安全性を第一に選定しています。

日本や地元の食文化の伝承

お正月・節分・端午の節句などの昔から伝わる行事食や、「じゅんじゅん」や「打ち豆汁」といった滋賀県の郷土料理を取り入れて、希薄になりつつある伝統的な食文化を伝えていきたいと考えています。

地場産物の活用

米をはじめ、愛彩菜（わさび菜）、水菜、壬生菜、青ねぎ、青花粉など、草津市産の食品を多く取り入れています。また、小あゆやわかさぎなどのびわ湖でとれる魚介類や、滋賀県産の野菜やみそ、牛乳などについても活用に使っています。

★5月5日は端午の節句★

端午の節句は、別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願います。

給食では、5月2日の献立に「かしわもち」が登場します。



～草津市 70 周年記念献立～

草津市市制70周年を記念して市内中学生が考えた献立から料理が登場します。13日は、玉川中学校2年生の「わかめとゆばのスープ」です。滋賀県の産物である「ゆば」や旬のアスパラガスがはいったわかめスープになっています。