

魅力いっぱい!

# 宇都宮市の学校給食



給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

全ての小中学校と上河内学校給食センターに学校栄養士がいて、栄養バランスはもちろん、工夫を凝らし、魅力あふれる給食が提供できるよう工夫しています。

## 手づくりが基本

おいしい給食を食べてほしいという願いから、だしは鰹節や昆布からとり、食材はなるべく手切りしています。本物の味を伝えられるよう、手作りを基本としています。



【調理の様子】

## 地域の農産物

郷土愛や生産者への感謝の心を育むため、お米は、宇都宮産100%使用。お米以外の食材も地域の食材を積極的に使用しています。



【県民の日献立】  
宇都宮産や栃木県産の食材を使用した献立

鮎のフライ、ごまあえ、ご飯、かんぴょうの卵とじ汁、いちごゼリー、牛乳

## 週4回の米飯給食

給食室で炊いた温かいご飯を週4回提供し、栄養バランスに優れた日本食の良さを伝えています。



【配膳の様子】

## 行事食や郷土料理

食文化への理解を深めるため、昔から伝わる「五目ごはん」などの行事食や「しもつかれ」などの郷土料理を取り入れています。



【行事食・郷土料理】  
赤飯・しもつかれ

## 自分で選ぶ給食

食品を選ぶ力を身に付けるため、おかずやデザートを選択するセレクト給食やバイキング給食を実施しています。

ココア揚げパンかきなこ揚げパンのどちらか選びます。



【セレクト給食】



【バイキング給食】

## 興味・関心を高める給食

物語に出てくる料理や諸外国の料理などを提供し、楽しみながら食への興味・関心を引き出す工夫をしています。



【お話給食】  
「ヘルシーせんたい ダイズレンジャー」



【海外の料理】  
ナン・キーマカレー

## 学校給食の目標

～「学校給食法」より～

- ①適切な栄養の摂取による**健康の保持増進**を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、**健全な食生活**を営むことができる**判断力**を培い、及び**望ましい食習慣**を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、**明るい社交性及び協同の精神**を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、**生命及び自然を尊重する精神**並びに**環境の保全に寄与する態度**を養うこと。
- ⑤食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、**勤労を重んずる態度**を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた**伝統的な食文化**についての理解を深めること。
- ⑦**食料の生産、流通及び消費**について、正しい理解に導くこと。

学校給食は、おいしくて、ただお腹をいっぱいにするだけではありません。家庭科などの教科書と同じように、食に関する様々なことを学べる重要な教材です。

