

# 給食だより



## 安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度の始まりです。希望に胸を膨らませ、新たな一步を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全安心で魅力ある学校給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いたします。

### 今月のめあて「中学校給食について知ろう」

中学校の3年間は、身体の成長が著しく、エネルギーやたんぱく質などたくさんの栄養を必要とする時期です。栄養のバランスがとれた食事は、心身ともに健康的に成長するために欠かすことができません。中学校給食について知るとともに、毎日の食事についても考えてみましょう。

#### 【中学生の1日の食事摂取基準及び学校給食摂取基準】

栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			食塩相当量
					カルシウム	鉄	食物繊維	
年齢・性別		kcal	%	%	mg	mg	g	g
12～14歳	男	2600	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	1000	10	17以上	7.0未満
(生徒1人1日当たり)	女	2400			800	12	17以上	6.5未満
中学生の学校給食摂取基準 (生徒1人1食当たり)		830			450	4.5	7以上	2.5未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より 身体活動レベルふつうの場合  
 ※文部科学省「生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」令和3年一部改正より

給食の献立はこのように考えています！

- 一日に必要な栄養量の1/3以上を摂取できるようにしています。
- 不足しがちなカルシウムなどは一日に必要な栄養量の1/2程度を摂取できるようにしています。
- 食物アレルギーのある生徒も安全かつ楽しんで食べられるように、なるべく同じ原因食材が複数のおかずに入らないように配慮しています。



#### 【中学校給食の内容】〈例〉 ごはん・牛乳・ししゃものごまフライ(2尾)・はくさいのみそ汁・だいこんの昆布だし煮

##### 副菜(だいこんの昆布だし煮) (はくさいのみそ汁)

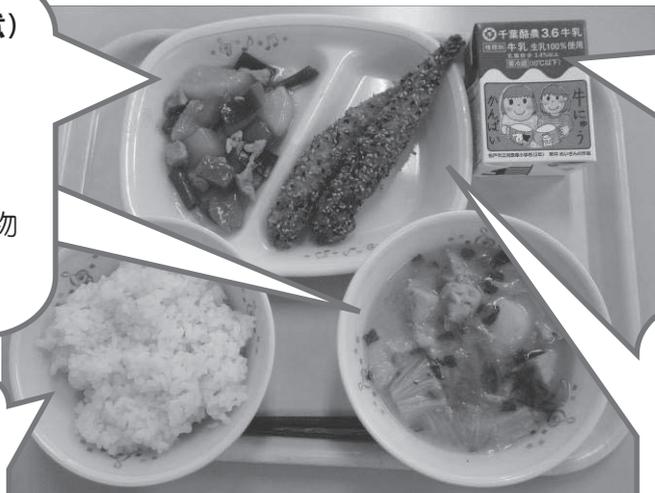
##### または果物

主に体の調子を調えます  
副菜は野菜を中心とした和え物や炒め物、汁物や煮物などのおかずまたは果物にしています。

##### 主食(ごはん)

主にエネルギーのもとになります

ご飯はカップ1杯  
230g程度になります。



##### 牛乳(200ml)

主に骨や歯をつくるもとになります  
成長期に欠かせないカルシウム摂取のために毎日つきます。

##### 主菜

##### (ししゃものごまフライ)

主に体をつくるもとになります

焼き物、揚げ物、蒸し物など色々な調理をして提供しています。

【使用する食器について】

カップ・仕切り皿・大皿・丼(どんぶり)の4種類の食器を、献立に合わせて使用します。

#### \*このような工夫をしています\*

- ①年間を通して国内産を優先して使用し、旬の野菜や果物を取り入れています。
- ②郷土料理や市内産農産物を使った共通メニューなどを取り入れています。
- ③生活習慣病予防のため、塩分のとりすぎに注意しています。「だし」や香味野菜、香辛料等を活用し、素材のうまみを生かし、多様な食品を取り入れるよう工夫していますので、ご家庭でも参考にしてください。