



新年度の給食が始まります

入学、進級おめでとうございます。

学校給食では、中学生の成長や健康の保持増進のためにエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお祈りします。

我孫子中学校の給食について



1. 学校給食では基準栄養量が定められています

厚生労働省で発表している日本人の食事摂取基準（2015年版）に基づいて、文部科学省で、学校給食の摂取基準を決めています。基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食からとれるように設定していますが、家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB群、ビタミンAなどは学校給食で多めに補うように配慮されています。

《生徒1回当たりの学校給食の栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
							エネルギーに対する割合				
給食1食当たりの 基準値	830	13~20%	20~30%	25未満	450	40	300	05	06	35	6.5
1日あたりに対する割合%	33	40	—	33	50	33	33	40	40	33	—

2. たくさんの食品を使っています

色々な食品からバランスよく栄養をとるために、栄養量の他に食品構成（どのような食品群からどのくらいの量をとるのが望ましいかを示したもの）が決められています。家庭の食事ではとりにくい、豆類、いも類、種実類、藻類は多めに設定されています。給食に大豆や白いんげん豆、じゃがいも、ナッツ類、わかめなどが度々出るのはそのためです。

《食品構成表》

食品群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及びでん粉	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
基準 g	96	9	206	35	4	6	18	35	35	82	40	4	4	21	4	19	12	6	4

3. 地産地消に取り組んでいます



私たちの住む千葉県でどのような食べ物が生産されているのか、味わって知ってもらうために、積極的に千葉県産の食材料を使うようにしています。特に6月の県民の日献立、11月の千産千消デー、1月の学校給食週間などで紹介しています。

《我孫子中学校の地産地消の取り組み》

- ・お米は一年を通して我孫子でとれた「コシヒカリ」を使っています。
- ・我孫子市内の農家と契約し地元で収穫された野菜を取り入れた給食を作っています。

4. 手作りを心がけています

和風の汁物のだしは昆布とかつお節・さば節で、洋風、中華風のスープは豚骨と鶏ガラからとっています。カレーやシチューも市販のルーを使わずに、小麦粉とバターを炒めて給食室でルーをつくり、スパイスの調合まで手作りで仕上げています。「原材料がはっきりしている、安心安全なものを食べてもらいたい。」との思いから、コロッケ、春巻き、ぎょうざ、ハンバーグなども調理員さんの手作りです。

5. 我孫子中学校の給食について

- ・食数・・・約950食（生徒及び職員）
- ・年間予定回数・・・182（±1）回
- ・給食費・・・年間58,300円（1食320円）

※給食費はすべて食材料費にあてられ、光熱水費、施設備品、石鹸や食器などの消耗品にかかる費用は市で負担しています。

- ・食器・・・強化磁器食器、スプーンなどはステンレス製を使用

※食器は食用廃油再利用の粉せっけんで洗浄し、熱風消毒をして保管しています。



私たちが給食を作っています！

《栄養士》仲間

我孫子中学校の皆さんが生涯にわたって健康で豊かな食生活が送れるように栄養バランス、食品構成、季節感、行事食、我孫子中学校の生徒の実態など様々な事を考えて、献立を立てています。給食室では仕入れた食材の鮮度や品質のチェック、衛生的に調理作業が行われておいしく仕上がっているか確認しています。また、給食の献立と写真をホームページにUPしていきます。我孫子産野菜の紹介や献立表、給食だよりも掲載しています。

給食時間や各教科の授業を通して、本校の給食を教材とした食育を行います。

《チーフ》

調理員のリーダーとして、調理作業の順番や時間配分を考え、指揮官として調理作業を行います。他の調理員を指導したり、どうしても喜ばれる給食を作れるのか、栄養士とともに考えます。

《サブチーフ》

チーフを助け、中心となって調理作業を行います。他の調理員を指導し、より良い給食作りに取り組んでいます。

《調理員》14名

チーフの指示のもとに、調理作業を行います。よりスピーディで確実な作業をするために工夫や努力をしています。

調理業務委託会社：(株) 東洋食品



私達17名で、おいしい給食作りを頑張ります。よろしくお願ひします