

給食賞味会資料

我孫子市立我孫子中学校

○学校給食の目標 学校給食法に定められています。

- 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、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 食生活が食にかか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 わ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 食料の生産及び消費について正しい理解に導くこと。

○我孫子市の学校給食

我孫子市では、積極的に地元の農産物を学校給食にとりいれています。
お米は、我孫子市産のコシヒカリを使用しています。市内の農家から提供されたものを東葛ふたば農協で貯蔵して、給食使用日に合わせて、精米して配達しています。精米したてお米ので炊いたご飯は、とてもおいしいと生徒たちにも好評です。

○栄養所要量について

給食は、1食分で1日に必要とする栄養所要量の約3分の1を摂るようになっていきます。エネルギー・鉄分・ビタミン類は、1日の3分の1、たんぱく質は、1日の40%程度、カルシウムは、1日の2分の1を満たすような献立内容を基準としています。脂質は、過剰摂取が肥満などの生活習慣病につながるため、摂取エネルギーの25~30%程度になっています。食塩は、高血圧予防のため1日10gが望ましいとされていましたが、さらに薄味を習慣化させるために、1食あたり3gにおさえられました。

栄養所要量の基準

	熱量 Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						レチノール	B1 mg	B2 mg	C mg
給食の所要栄養量の基準	850	28	28以下	420	4	210	0.60	0.60	33
1日の給食に対する割合	33%	50%	33%	50%	33%	33%	40%	40%	33%

○食品構成について

文部科学省より、多種類の食品を適切に組み合わせ、食事内容の充実と摂取栄養量の均衡を図るよう、食品構成表が示されています。それに基づき、献立を作成しています。
芋類、豆類、小魚、種実、海草などは、家庭の食事では不足しがちな食品なので多目に設定され、基準を満たすのに、工夫しています。

標準食料構成表(生徒一人一回当たり)

穀類	小麦粉及び製品	牛乳	乳製品	肉類	魚介類	小魚	卵	豆類	豆製品	芋及び澱粉
96g	9g	206g	6g	19g	21g	4g	14g	6g	22g	44g

緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	油脂類	種実類	砂糖及び甘味料	藻類
35g	82g	40g	4g	4g	3.5g	4g	4g

○中学校の給食について

我孫子市は、各校において調理を行う自校方式で、内容が確か、安全なものを心をこめて作っています。例えば、和風だし汁は、鰹節・昆布・煮干しでとります。中華スープ、洋風スープは鶏ガラ豚骨・野菜くずなどからとります。
料理によっては脂肪の摂取を控えるために、お粥を炊いてとろみをつけています。また、できるだけ手作りの物を提供し、季節の食材や行事食、郷土料理・外国の料理なども取り入れていきたいと思ひます。衛生管理についても、我孫子市のマニュアルに基づき、充分配慮して行っています。

○給食費について

1ヶ月 5000円 給食費は、すべて食材料費に充てられています。給食をつくるための光熱費と
1年間 55,000円 人件費などは、市で負担しています。

○食器について

エスタートレー(グラスファイバー材質)にセラミック食器(強化磁器)を使用しています。

本日のメニュー キムチチャーハン 小アジの南蛮漬け ワンタンスープ すいか牛乳

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミン		
						B1	B2	C
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg
828	35.3	25.5	548	3.4	452	0.59	0.73	38

