

# 湖北中学校 給食だよ！

令和6年度  
**4月**

## 湖北中学校の給食について



- 食数…約430食（生徒及び教職員）
- 年間予定回数…181(±1)回
- 給食費…月額 5,300円(11か月分 年間58,300円)
  - \*給食費は食材費のみ。水道光熱費、施設設備費などは設置者（市）の負担です。
  - \*我孫子市から支援金、補助金があります。引き落とし額は、後日配付する「令和6年度月額校納金のお知らせ」をご確認ください。
- 給食関係職員…栄養教諭 1名 調理員 8名(委託業者：一富士フードサービス)

いよいよ新年度がスタートしました。2年生、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。中学校の給食は小学校と比べて、量も品数も増え、始めは食べきれないかもしれませんが、体が大きくなり、部活動などで運動量が増えると無理なく食べられるようになります。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

## 学校給食について

### ◆学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 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、健康な食生活を営むことができる判断能力を培い、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。



### ◆中学校の食事内容について

学校給食は文部科学省によって定められた摂取基準に基づいて献立をたてています。基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食でとれるよう設定されていますが、**家庭で不足しがちなカルシウム、鉄分、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しています。**



《生徒1回あたりの学校給食の栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	
給食1食当たりの基準値	830	エネルギーの13%~20%	エネルギーの20~30%	25未満	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
中学生の1日の食事摂取基準(男子)	2600	60	エネルギーの20%以上~30%未満	8.0未満	1000	11.5	800	1.4	1.6	95	17g以上
中学生の1日の食事摂取基準(女子)	2400	55	エネルギーの20%以上~30%未満	7.0未満	800	14.0	700	1.3	1.4	95	16g以上

—日本人の食事摂取基準(2015年版)より

また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（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示したもの）が決められています。家庭での**食事でもりにくい豆類、いも類、種実類、藻類は多めに設定されています。**



《食品構成》

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	95.6	9	206	35	4	6	18	35	35	82	40	4	4	21	3.5	19	12	6	4

### \*手作りを心がけています！

和風の汁物やだしは昆布とかつお節から、中華風のガラスープは豚骨と鶏ガラでとっています。カレーやシチューも市販ルーを使わず、小麦粉やバターを炒めて給食室で手作りをしています。「原材料がはっきりしている、安全安心なものを食べてもらいたい」との思いから、コロック、焼売、春巻き、餃子、オムレツ、ゼリー、ケーキなども給食室で手作りしています。

### \*地産地消（千産千消）に取り組んでいます

千葉県は農林水産業が盛んな県です。その千葉県の恵みを千葉県に住む人で消費しようという取り組みをあえて「千産千消」と呼んでいます。私たちの千葉県でどのような食べ物が生産されているのかを知って味わってもらうために千葉県の食材量を使うようにしています。給食のお米は我孫子産の「**コシヒカリ**」を使用しています。お米の他にも、我孫子産のもち米を使用したおこわや、米粉を使用したケーキも作っています。また、**我孫子市内で採れた野菜を使用する「あびこ産野菜の日」**も月1~2回設け、地産地消に取り組んでいます。

### 湖北中学校の食育について

湖北中学校では、①自らの健康を考え、健康の保持増進のために望ましい食習慣を実践する生徒 ②地域の農業・農産物、食文化に興味を持ち、日常の食事と関連付けることができる生徒 を目指す生徒像として、今年度食育活動を行っています。食事のマナーや感謝の心を育てるなどの基本的な指導と合わせて、自分の健康を考えて、生涯にわたりよりよく生きるために自分の健康を自己管理できる生徒を

### 私たちが給食を作っています！

**\*栄養教諭\* 鈴木** 湖北中学校のみなさんが、生涯にわたって健康で豊かな食生活が送れるよう、栄養のバランス、食品構成、旬の食材、行事食、湖北中学校のみなさんの活動などを考えて献立をたてています。給食室では、仕入れた食材のチェックや調理作業の衛生面、給食がおいしくできているか確認しています。調理員さんと協力しておいしい給食を作りたいと思います。また給食時間や各教科の授業を通して食の大切さを伝えていきたいと思しますので、よろしくお願いいたします！

**\*チーフ\* 植村** 調理員のリーダーとして衛生を心がけた調理作業の順番や時間配分などを考え、他の調理員を指導しながら調理を行っています。どうしてももっと喜んでもらえるおいしい給食が作れるか工夫しながら給食を作っています。

**\*サブチーフ\* 伊藤** チーフを助け、中心となって調理作業を行っています。他の調理員と協力し、よりよい給食作りに取り組んでいます。

**\*調理員\***  
**牧野 喜久永 景山 雷 藤 吉田 大久保**  
チーフの指示のもと、調理作業を行います。協力し合い、おいしい給食を作ろうと頑張っています。



**今年度も栄養士・調理員が協力し合い、おいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いします！**