



学校給食について

ご入学、ご進級おめでとうございます。新生活に慣れるまで、精神的にも肉体的にも負担がかりやすいので、生活リズムを整えて体調を崩さないようにしましょう。また、中学時代は心身ともに一番発達する時期でもあります。学校給食を通して正しい食生活を身につけましょう。

1、学校給食の目標(平成21年4月施行 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、健康な食生活を営むことができる判断能力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共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食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



2、中学校の給食内容について

学校給食の食事内容について文部科学省から出された児童・生徒の「栄養所要量の基準」と「標準食糧構成表」に基づき、1ヶ月の給食において平均的に満たされるように献立を作成しています。

①給食の栄養所要量(12～14歳)

エネルギー	たんぱく質	脂質(摂取エネルギーの25～30%)以下			カルシウム	鉄分	食塩
850kcal	19～35g	23.6～28.3g以下			420mg	4mg	3g以下
レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	亜鉛	マグネシウム	
210mgRE	0.6mg	0.6mg	33mg	7.5g	3mg	140mg	



給食の栄養所要量は中学生の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として算出されたものであり、単純に1日の目標摂取量の1/3量を補っているわけではありません。

日本人が不足しがちな栄養素であるカルシウムは、1日の目標摂取量の1/2量を満たすようになっています。たんぱく質も牛乳も毎日摂取するため、1/2量になります。エネルギー、鉄、ビタミンA、ビタミンCは一日の1/3量、ビタミンB1、B2は2/5量程度を補うように数値が設定されています。

脂質は過剰摂取が肥満などの生活習慣病につながる恐れがあるため、摂取エネルギーの25～30%程度とされています。塩分は高血圧等の予防のため、3g未満を目標値としています。

そのほか、日本人が不足しがちな食物繊維や亜鉛、マグネシウムの値が設定されています。



②給食の食料構成(生徒一人1回あたり)

穀類	小麦	小麦粉及び製品	牛乳	乳製品	肉類	魚介類	小魚
66g	30g	9g	206g	6g	19g	21g	4g
卵	豆類	豆製品	芋及びでんぷん	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	きのこ類
14g	6g	22g	44g	35g	82g	40g	4g
油脂類	種実類	砂糖類	藻類				
4g	3.5g	4g	4g				

多種類の食品を適切に組み合わせて、食事内容の充実と摂取栄養量の均衡を図るように、標準の食品構成表が示されています。家庭でとりにくい食品(芋類、野菜、きのこ、種実類、豆類、藻類など)は多めに設定されています。

献立作成や使用食材の留意点として、

- ①伝統食の継承や日本型食生活を実践する。
 - ②植物性たんぱく質や食物繊維が豊富な豆類の摂取を心がける。
 - ③カルシウム供給源の小魚を摂取する。
 - ④食生活の指針となるよう日常の食材を利用する。
 - ⑤生きた教材として保護者に分かりやすく日常に活用できるもの。
- などが挙げられます。



3、我孫子市中学校の給食について

★給食費：年間 55,000円(一食約300円×182回±1) 月額5,000×11ヶ月

※給食費はすべて食材料費に当てられ、光熱費及び人件費等は市で負担しています。

★食器類

食器：セラミック食器(強化磁器)・・・丼、大碗、中碗、大皿、小皿の5種類。

献立によって組み合わせて使っています。

お盆：ファイバートレー(不飽和ポリエステル樹脂)

お箸：アミハード(強化ナイロン樹脂製)

フォーク、スプーン：ステンレス



※壊れにくい材質のものを使用しています。

※衛生的に取り扱うために洗浄後、熱風消毒処理を行っています。また、使用している洗剤は環境にやさしい廃油から作られた粉せっけんを使用しています。

★調理業務：民間委託

※献立作成、発注、調理指示などは学校所属の栄養職員が担当しています。

★ご飯、パン、麺の回数

ご飯：週3～4回

パン及び麺：週1～2回

※我孫子市は米飯給食の実施回数が3.9回/週を目指しています。

給食で提供するご飯は通年、我孫子産コシヒカリを使用しています。

(我孫子産のコシヒカリを使用するため市から補助金が出ています。)

我孫子市は、各校において調理を行う自校方式で、安全に留意し心をこめて作っています。だし汁は削り節や昆布からとり、中華や洋風のスープは豚や鶏のガラを使って作った濃縮スープを使っています。

カレーやハヤシライスなどは小麦粉とバター、油で作った手作りのルーです。シチューやグラタンなどは手作りルーや組み合わせによって、コメ粉を使ってとろみをつけています。(コメ粉を使うことで脂質やエネルギーを抑えることができるので、組み合わせの幅が広がります。)できる限り手作りの料理を提供し、季節の食材や行事食、郷土料理や外国の料理なども取り入れたいと思います。

衛生管理についても、文部科学省と我孫子市の衛生マニュアルに基づき十分に配慮しながら作業を行っています。