

給食で食を考えましょう!!

★中学校給食

「児童・生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」を基本とし、現在の児童・生徒の運動量や体格などを考慮し、文部科学省によって決められています。



| 栄養のバランス | エネルギー量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (mg) | ビタミンA (μgRE) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|------------------|------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------|-----------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|
| 基準値 12~14歳の場合 | 820 | 30 | 学校給食による摂取エネルギー全体の25~30% | 3g 未満 | 450 | 140 | 4 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 |



中学校給食の献立は、学校調理方式、デリバリー方式のどちらも、上の表のエネルギーやたんぱく質、ビタミン類等の基準量を満たすように、1ヵ月平均で考えます。

家庭でも、摂取しにくいカルシウムやビタミン類は、小魚や海そう、野菜などを多く登場させることで補っています。

これらの栄養価は、

「残さず食べてこそ」満たされます。

残さず食べよう!!

中学校給食の献立表には食べ物のグループの赤・黄・緑も表示しています。

働きを確認しながら食べましょう。

赤…主に体の組織をつくる

乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄…主にエネルギーになる

穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑…主に体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類

献立については、栄養価はもちろん、四季折々の行事にそった献立（月見や正月、節分など）や諸外国の料理（ビビンバ、ミネストローネ、マーボー豆腐など）の紹介、また旬の食品（たけのこ、とうがん、菜の花など）を使い、魅力のある給食になるようにしています。

