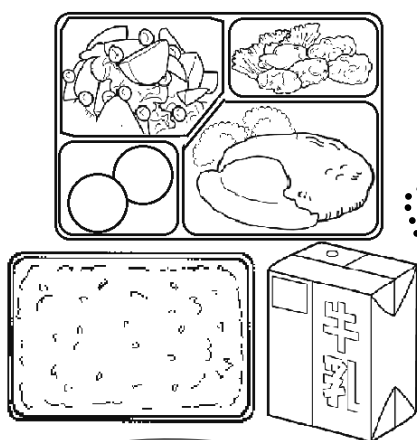


# 中学校給食



『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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
<b>基準値</b> 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



**残さず食べよう!!**

中学校給食の献立表には食べもののグループの赤・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…主に体をつくる  
乳、肉、卵、魚、豆、海そう
- 黄…主に熱や力のもとになる  
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

学校給食の献立は、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。

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」身につきます。

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（月見や正月など）や諸外国の料理（ビビンバ、タンドリーチキンなど）の紹介、また旬の食品などを使い、魅力のある給食になるようにしています。

