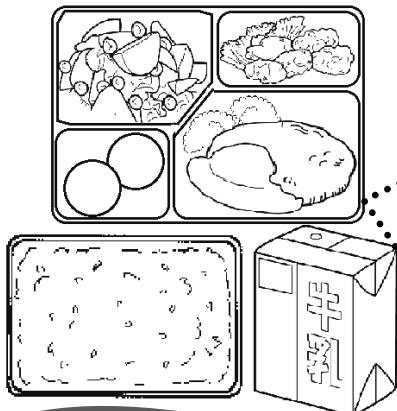


中学校給食



『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。



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。動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、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（月見や正月など）にそった献立や諸外国の料理（ビビンバ、タンドリーチキンなど）を紹介する献立、また旬の食品を使った献立など魅力のある給食になるようにしています。



食器の返却時に気をつけましょう。

食べ終わった食器の中に食べ残し以外は、入れないようにしましょう。



食器(弁当箱)の中に、わりばしや牛乳パックが入っていると、食器を洗う機械にひっかかり、食器が割れてしまうことがあります。

みんなで使う給食の食器を大切にしましょう。

食べ残し以外のものは、それぞれ決められた所に捨てましょう。