

大阪市の中学校給食

中学生のすこやかな成長を支える



大阪市教育委員会

大阪市の中学校給食

大阪市では、学校給食法に基づき、次のような目的で中学校給食を提供します。

給食実施の目的

生徒に必要な食事摂取基準や栄養バランス、安全面や衛生面にも十分に配慮した学校給食を提供し、心身の成長著しい時期をサポートします。また、生涯を通じての健康的な食生活への理解を深め、自己管理能力を養います。

◎「食」に対する意識を高めます。

中学校給食を通して、みんなで同じ食事をする楽しさを大切にします。また、四季折々の行事献立や諸外国の料理などの食文化や食料自給率について知らせます。

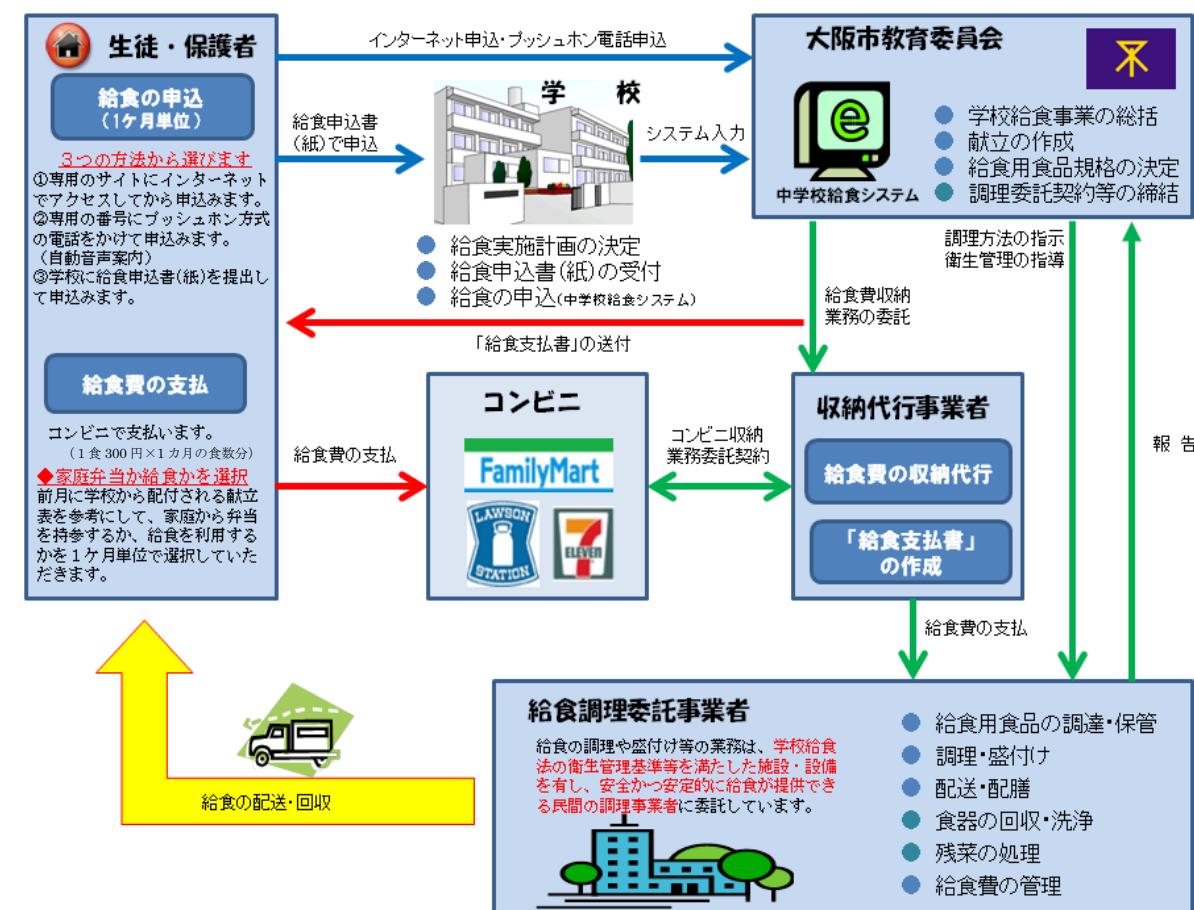
◎「食」に関する正しい知識の習得を促します。

食品についての栄養に関する知識だけでなく、旬や産地、料理方法など、また食品の安全性などについても知らせます。

◎「食」に関する判断力を身につけ、自己の健康管理ができるようにします。

中学校給食を通じて身につけた望ましい食事の量や栄養バランス、食品の安全性等の知識を活用し、生涯にわたる自己の健康管理について知らせます。

運営方法



(食品・献立内容について)

○中学校給食には本市の定めた基準を満たす食品を使用します。

○本市の栄養士が献立を作成します。



- 成長に必要な栄養素の量やバランスを配慮します。
- 旬の食品や行事献立などを実施します。
- 主食（米飯）、主菜、副菜、汁物、牛乳などを組み合わせて提供します。
- 献立表や食育通信は教育委員会が作成し、各学校からご家庭に配付します。

○本市が食品衛生法に適した安全な専用の食器（お弁当箱）等を準備し、提供します。

(調理・配達について)

○民間の衛生的な調理施設でつくります。

- 本市職員が給食調理委託事業者を巡回し、「衛生管理基準」が守られているかをチェックします。



○安全面・衛生面に配慮した工程で調理します。

- ・ブチトマトや果物を除く全ての料理（食品）は加熱調理します。
- ・食中毒防止のため、加熱処理した料理（食品）は、急速に冷やします。

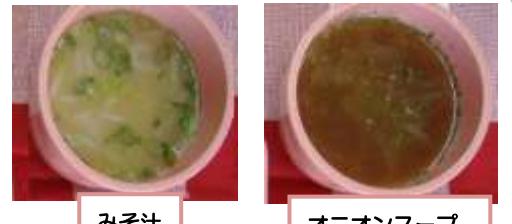
○衛生的な配達車で各学校の配膳室へ届けます。

○各中学校には配膳員がいます。

○学校給食は、各中学校の保冷庫や保温庫で給食時間まで保管されます。

○各校の配膳室は、常に清掃し清潔にしています。

中学校給食の内容



おもに、汁もの

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補うことができます。温かい状態で食べることができます。

みそ汁

オニオンスープ

おもに、副菜

不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むいも類や海藻類、野菜などを使ったおかずが入ります。



カリフラワーときゅうりのカレーピクルス



五目豆



スパゲッティソテー



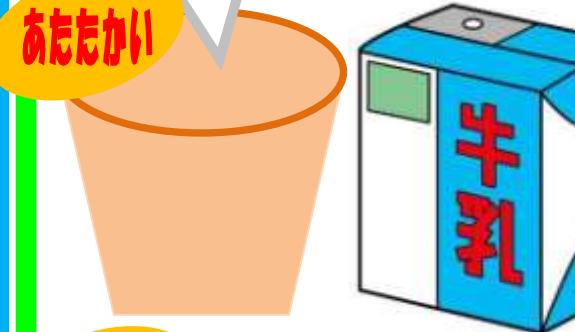
ごぼうのサラダ



かんぴょうとわかめの酢の物



筑前煮



主食（米飯）

国内産米を使用し、できるだけあたたかい状態で食べるように、保温コンテナを活用し、お届けします。

あたたかい

毎日牛乳(200ml)が
つきます。
牛乳1本(200ml)で、1日に
必要な1/3量(約200mg)の
カルシウムを摂ることができます。



デザートや季節の
果物が入ります。

※小学校のようにつくりたての給食を提供することはできませんが、限られた条件の中で、おいしい給食を提供できるよう、献立や味つけを工夫しています。

中学生の学校給食における摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂 質		ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄
850 Kcal	28g	摂取エネルギー全体の 25~30%		3g未満	420mg	4mg
マグネシウム	亜 鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
140mg	3mg	210μ gRE	0. 6mg	0. 6mg	33mg	7. 5g

【文部科学省「児童又は生徒1人当たりの学校給食摂取基準」より】

学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事摂取基準の3分の1を満たすことができるよう考えられています。

主食（米飯）、主菜、副菜、汁ものといった、日本で古くから伝わる一汁三菜に牛乳がつく形式を基本として提供します。また、食文化に親しむ目的で、月見や正月の行事献立なども取り入れます。

主食（米飯）と汁ものは温かい状態で、副菜、牛乳は低温で保管します。

※「はし」や「スプーン」は各自で準備していただきます。

使った「はし」や「スプーン」は、汚れたままにせず、必ず洗いましょう。
ご協力よろしくお願ひします。

おもに、主菜

たんぱく質が多く含まれた魚介、肉、卵、大豆製品など、様々なおかずが入ります。



赤魚のあけぼのピリ辛焼き



煮こみハンバーグ



海鮮中華炒め



鶏肉の竜田揚げ

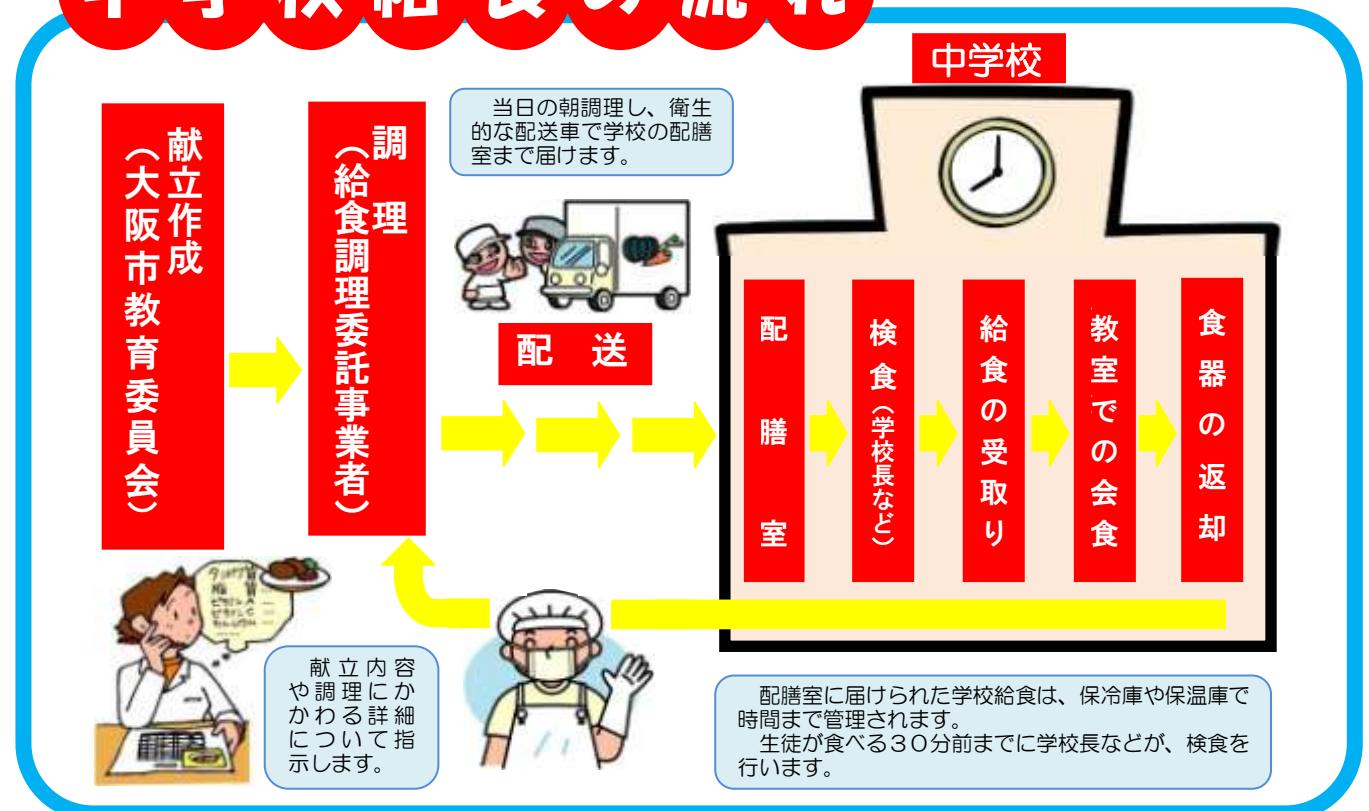


鮭のラビゴットソースかけ



グリルドチキン

中学校給食の流れ



学校給食は食育の教材です。

中学校では、食に関する知識や技術を学習します。



食育では、家庭や学校、地域などのあらゆる場所と機会を活用し、食料の生産から消費に至るまでの食に関する様々な体験活動を行います。

その活動を通して食に関する知識を身につけ、生涯にわたり健康に過ごすための食生活を実践する力を育てます。

学校では、「技術・家庭科」や「保健・体育科」「理科」「社会科」等の学習を通して、

食に関する基礎的、基本的な知識や技術を身につける学習をします。

また、学校行事や生徒会活動などでも食育に取り組みます。



食育

学校給食で日常的に体験し学習します。

学校給食は明治時代のなかば、貧困な子どもを救おうとする目的で始まりました。昭和に入り戦争で一時中断しましたが、戦後、児童の栄養補給を目的として、外国からの物資を使って再開されました。『学校給食法』が定められ、学校給食が子ども達の心身の健全な発達に果たす教育上の役割が重要とされ、教育活動の一環として定着したという歴史があります。

学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康的な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全な食生活を営むことができる判断力を培い、およ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。

大阪市の中学校給食Q&A

Q 集められた給食費は何に使われますか。

A 給食費はすべて食材費に当てられます。調理業者への委託料や使用する食器類の購入や中学校給食の配送などにかかる費用は大阪市が負担します。

Q 中学校給食の食品は安全ですか。

A 大阪市の中学校給食では、品質や価格はもとより、安全性等についても詳細に決められた基準を満たす食品を使用しています。

Q なぜ申し込みは月単位なのですか。

A 学校給食は、「学校給食摂取基準」をもとに、栄養バランス等を考慮し作成しています。栄養バランスのとれた学校給食を継続的に摂取することで、健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣を形成します。このため、1ヶ月単位での申し込みとしています。

お問い合わせ先

大阪市教育委員会事務局
〒530-8201

大阪市北区中之島1丁目3番20号
学校保健担当 06-6208-9158