

大阪市の中学校給食

中学生のすこやかな成長を支える



大阪市教育局

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。

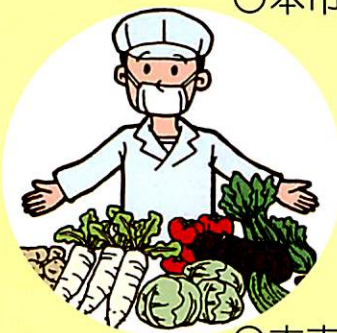
◎「食」に関する判断力を身につけ、自己の健康管理ができるようにします。

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。

【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、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。

給食が学校に届くまで

※本市職員が給食調理委託事業者の施設を巡回し、「衛生管理基準」が守られているかチェックします。

給食をつくるのは、民間の調理事業者です。大きな調理場で衛生面に気をつけ、調理や盛り付けをします。



これは、**エアシャワー**といい、通ると上、左右の三方の穴から風が吹き出て、ほこりなどを落としてくれます。

調理

安全・衛生面に配慮した工程で調理します。



さらに二人組で粘着ローラーを使い、ほこりなどを取り除きます。

できあがったおかずなどは、この**急速冷却機**で、すぐに冷やし、衛生的にみなさんののもとに届くようにしています。



盛付

自動に動く台の上を給食の容器が流れ、盛り付けします。

おいしく
食べてくれるかな・・・。



場所や量を正確に盛りつけます。盛り付けの部屋は衛生的に作業するために低温に保たれています。

配送・配膳

衛生的な配送車で届けられ、給食時間になるまで、配膳室の冷蔵庫や保温庫で保管します。



各校の配膳室には、配膳員がいます。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



みそ汁



オニオンスープ

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るようにしています。

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



スパゲッティソース



ごぼうのサラダ

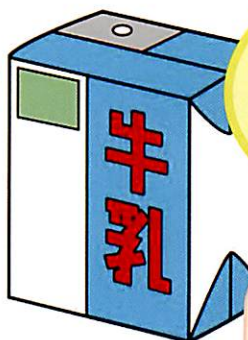


かんぴょうとわかめの酢の物



筑前煮

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。

季節の
果物などが
入ります。

あたたかい



主 食 (米飯 220g)

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



※自校でつくる小学校のような給食ではなく、
専用の食器に盛り付け提供します。
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
820 Kcal	30g	摂取エネルギー全体の 25～30%		3g未満	450mg	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	300 μ gRE	0.5mg	0.6mg	35mg	6.5g

【文部科学省「児童又は生徒一人一回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に考えられています。

日本で古くから伝わる主食（米飯）、主菜、副菜などに、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）は温かい状態で、主菜や副菜、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いします。

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



チキンピカタ



みそかつ



鮭のラビゴットソースかけ



ローストチキン

学校給食は食の教材

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

「学校給食法第2条」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
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。



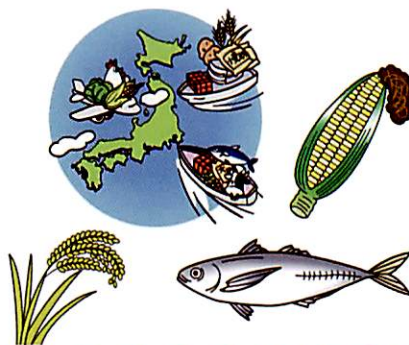
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々
な活動に支えられていることにつ
いての理解を深め、勤労を重んずる
態度を養うこと。



- 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。



協力しあって給食の準備をします。

当番が配ります。

教室で
楽しく食べます。

配膳室で給食を
受け取ります。

掲示資料

【掲示用献立表と給食カレンダー】

自分の食べている食品や料理に
興味を持てるような資料を月ごと
に掲示します。

食育

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。

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 給食費は食材費等に当てられます。調理事業者への委託料、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 給食の衛生的な管理はどうなっていますか。

A 様々な食品が入った副食は調理後すぐに冷却し、低い温度を保ったまま学校へ運びます。主食(米飯)は炊きたての温かい状態を保って運びます。学校の配膳室に運ばれてからも冷蔵庫や保温庫で適温に管理することで食中毒を防止し、衛生的に提供しています。

Q 給食費の支払い方法について教えてください。

A 平成 26 年 4 月より、口座振替による支払いとなります。詳細は、別途お配りする支払い方法の案内をご確認ください。

Q 教育扶助費、就学援助費等の対象になりますか。

A 教育扶助費、就学援助費、特別支援教育就学奨励費の対象になります。生活保護世帯の方は、全額が教育扶助費の支給対象となります。就学援助費は給食費の 2 分の 1 の額を支給します。特別支援教育就学奨励費は、給食費の 4 分の 1 の額を支給します。

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