


# 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。

	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



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

年とともに、好ききらいは克服できることが多いようです。成長期の中学生にとって、偏りのない栄養バランスの良い食生活をおくることがとても大切です。

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や諸外国の料理の紹介、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。



## 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