

給食で食を考えましょう !!

★中学校給食について知ろう !

「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 (mg)	ビタミンB (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
基準値 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物の体内での主な働きによって3つのグループに分けて、黄・赤・緑で示しています。働きを確認しながら食べましょう。

黄…主にエネルギーになる

穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

赤…主に体の組織をつくる

乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

緑…主に体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類

中学校給食の献立は、学校調理方式、デリバリー方式のどちらも、上の表のエネルギー・たんぱく質、ビタミン類等の基準量を満たすように、1ヶ月平均で考えます。

家庭でも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」満たされます。

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、節分など）や諸外国の料理（ビビンバ、ミネストローネ、マーボー豆腐など）の紹介、また旬の食品

（たけのこ、とうがん、菜の花など）を使い、魅力のある給食になるようにしています。



★育ち盛りで活動量の多い中学生！栄養バランスのとれた給食を残さず食べよう！