

# 給食試食会



## 〈本日の献立〉

- ・ 麦ご飯
- ・ 秋の香りカレー
- ・ マカロニサラダ
- ・ 牛乳
- ・ 豆腐ハンバーグ

令和6年 11 月 6 日(水)  
弥富市立弥富中学校

## 献立の紹介

### ★麦ご飯

給食のお米は愛知県産「あいちのかおり」というお米です。香りが良く、コシヒカリに負けないおいしさをもつお米です。病気に強く少しの農薬で栽培が可能な品種です。海部地区でも作られています。精米9に対し、大麦1の割合で、精米と福井県産大麦(品種:ファースノウ)と一緒に炊きあげられています。

### ★牛乳

1本200mlの愛知県産の牛乳です。豊橋市の工場で作られています。

### ★秋の香りカレー

れんこん、さつまいもやごぼうなど秋に旬を迎える食材が入っています。カレールウのほかにも、しょうが、にんにく、ケチャップ、チャツネなどでうま味や甘みを感じられるカレーになっています。

### ★豆腐ハンバーグ

豆腐と鶏肉を使用したハンバーグです。優しい味わいのメニューです。

### ★マカロニサラダ

マカロニ、きゅうり、キャベツ、かに風味かまぼこをマヨネーズで和えたサラダです。



## 今日の栄養価

〈 学校給食実施基準 中学生 生徒一食当たり 〉

	基準値	本日分	充足率%	割合%
エネルギー (kcal)	830	894	107.7	
たんぱく質 (g)	※1	30.8	※	14.8
脂質 (g)	※2	28.3	※	30.7
食塩相当量 (g)	2.5	3.6	144.0	
カルシウム (mg)	450	339	75.3	
マグネシウム (mg)	120	107	89.2	
鉄 (mg)	4.5	3.6	80.0	
亜鉛 (mg) ※3	3.0	3.9	130.0	
ビタミンA (μgRE)	300	203	67.7	
ビタミンB1 (mg)	0.50	0.66	132.0	
ビタミンB2 (mg)	0.60	0.54	90.0	
ビタミンC (mg)	35	30	85.7	
食物繊維 (g)	7.0	6.5	92.9	

☆基準値は、1か月当たりの平均で満たせるようにしています。

※1…たんぱく質の基準は、摂取エネルギー全体の**13~20%**

※2…脂質の基準は、摂取エネルギー全体の**20~30%**

※3…亜鉛は基準値ではないが、示した摂取について配慮すること

# 学校給食の目標

学校給食は、「学校給食法」に基づき、実施されています。

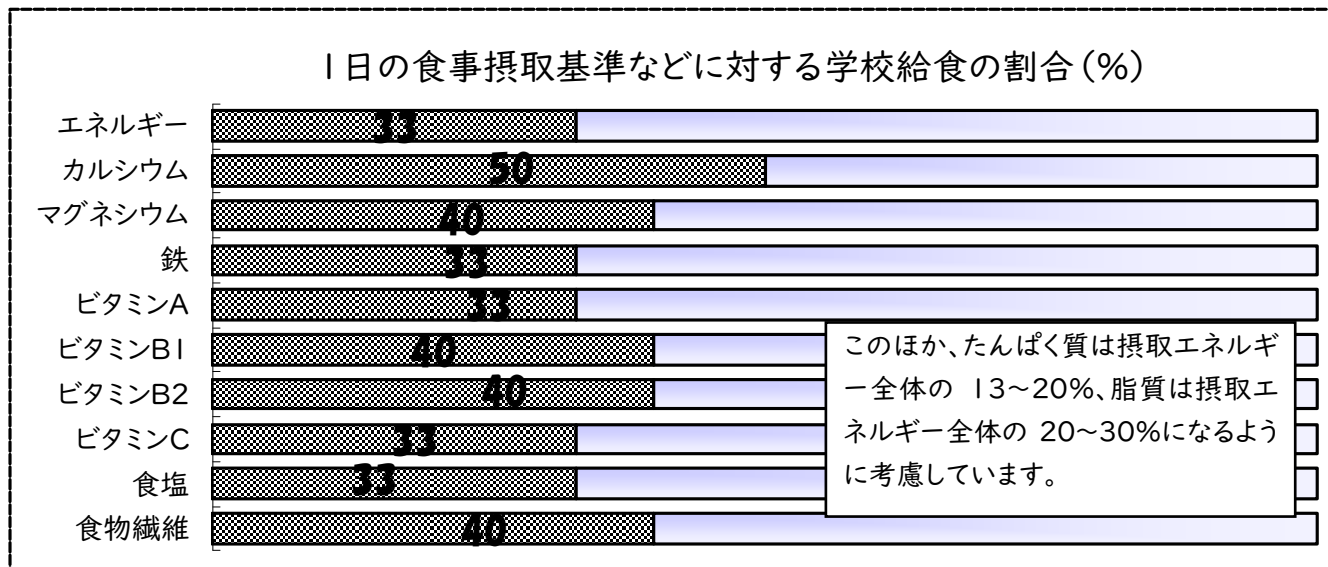
現代の児童生徒の食をめぐる状況の変化や食生活・食習慣の改善の必要性を踏まえ、「**食に関する正しい知識と判断力を養う上で重要な役割を果たすもの**」を目的として、食育の観点から学校給食の目標がたてられました。

 <p><b>学校給食の目標</b></p>	 <p>適切な栄養で健やかな体をつくる。</p>	 <p>食べることの大切さや喜びを知る。</p>	 <p>給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。</p>
 <p>自分で考え、選んで食べられるようになる。</p>	 <p>いつも感謝の気持ちをもっていることができる。</p>	 <p>他人のことを考えて気づかい、学校生活を豊かなものにする。</p>	 <p>伝統や歴史を学び、地域の食の文化を未来に伝えていく。</p>

# 学校給食の栄養

学校給食は、**文部科学省により定められている「学校給食摂取基準」に沿って献立がたてられています**。現在の摂取基準は、令和3年4月1日から施行されました。

児童生徒が昼食で学校給食において摂取することが期待される栄養量等を勘案して、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。



一日に必要な栄養量の1/3が摂れるように考えられています。**不足しがちなカルシウムは1/2以上の量**に決められています。

# 学校給食の内容

弥富市では、各校で副食を作る「**単独校方式**」で調理業務を行っています。献立は、市内の栄養教諭・栄養職員が交代で献立原案を作成、担当校の状況に応じて献立を修正し、市内給食主任者会で検討して決定します。

給食費の一食当たりの保護者負担は、中学生で**350円**です。なお、これは**食材料費のみで、光熱水費、人件費等については、市が負担**してくださっています。

食材は、県内産、国内産を中心に使用することを心がけ、地産地消の取り組みも推進しています。今年度の弥富市栄養教諭・栄養職員部会の取り組みとして、愛知県産の食材を使用する「**愛・地産給食**」や、その月のテーマの魚を使用する「**おさかなチャレンジデー**」をはじめ、日本全国の郷土料理や行事食を献立に取り入れています。

## 主 食（米飯は自校炊飯、パンとめんは業者委託）

### ☆米飯（週3.5回以上）

白飯・麦ご飯（強化精麦10%使用）・赤飯などを、給食室の炊飯器で炊いています。

米はJAあいち海部地域産の「あいちのかおりSBL」を使用しています。

ビタミンB強化米が0.3%（麦ごはんは0.27%、赤飯は0.15%）含まれています。

### ☆パン（週1~2回）

スライスパン・ミルクロール・レーズンロール  
サンドイッチロール・サンドイッチバンズクロワッサン  
りんごパンなど15種類あります。

県内産小麦粉がツイストロールには100%、他のパンには20%使用されています。

### ☆めん（月1~2回）

ソフトめん、白玉うどん、中華めん、きしめんの4種類あります。

ソフトめんには20%、中華めんには50%県内産小麦粉が使用されています。白玉うどんときしめんには国内産小麦粉が68%使用されています。



スライスパン



りんごパン



クロワッサン



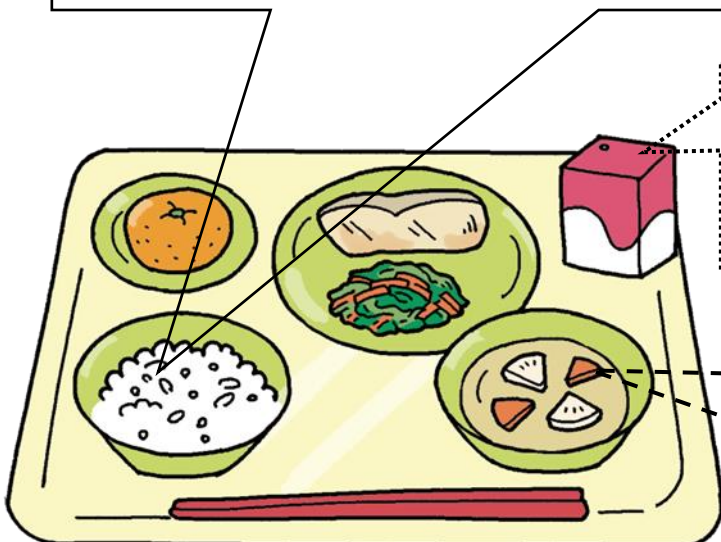
ナン

## 牛 乳（業者委託）

愛知県内の牧場で飼育されている乳牛からしぼったままの牛乳を殺菌し、均一になるように処理をして、紙パックに詰めたものです。

## 副 菜

野菜や果物などはできる限り旬のものを使用し、季節感をもたせるようにしています。子どもたちが苦手な魚や海藻、豆類も積極的に使用するようにしています。



# 本校の給食

## ★ 給食時間・・・12時25分～13時10分 の45分間です

- ・準備・・・ 手洗い、当番の身支度、環境作り、運搬、配膳をします。
- ・食事・・・ クラスで楽しく食事をします。好き嫌いせず、よくかんで食べます。
- ・後片付け・・・ クラスで協力して、後片付けをします。



## ★ 給食の衛生&安全管理

毎日の給食が安全で衛生的に実施されるよう、様々な面から配慮しています。

- ① 給食に使用する食材は、使用日前日または当日に納品（調味料・乾物以外）
- ② 検品をして、産地・製造業者・賞味又は消費期限・納品時間等を記録
- ③ 調理方法を問わず、加熱するものは全て中心温度計を使い、90℃以上になるように加熱
- ④ 食中毒予防の観点から、果物以外は、和え物に使用する野菜も全て加熱
- ⑤ 万が一の場合に備えて、毎日実際に生徒に提供した給食及び原材料を-20℃以下で2週間、冷凍保存
- ⑥ 出来上がった給食は、生徒が食べる前に校長先生が毎日検食し、味、におい等の異常の有無を確認
- ⑦ 食器や食缶などは毎日すべて熱風消毒を、熱風消毒できない器具や機械類はアルコールや薬剤で消毒しています。
- ⑧ 食材や出来上がった給食を検査機関に依頼し、細菌検査等を実施
- ⑨ 給食従事者は、年1回の健康診断と月2回の検便を実施 などです。

## ★ よりよい給食になるように



学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として、嗜好の偏りをなくし、健康的な食習慣や伝統的な食文化を学ぶ大切な機会にもなっています。

よりよい給食になるように、次のことを心がけています。

- ① 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べられるように、調理時間や配食時間、保管に気を付けています。
- ② 見た目や仕上がりが家庭で作るような料理に近づくように、時間のある限り手切りにするなど、見た目にもおいしい給食を心がけています。また、味付けが濃くならないように気を付けています。
- ③ 弥富市、愛知県産の農産物、旬の食材をできるだけ取り入れるように心がけるとともに、行事食やこの地域の郷土料理も献立に取り入れています。

# 《中学生の食生活》

中学生は身体の成長が著しく、脳・神経・骨・筋肉・内臓が発達する大切な時期です。また、日常の活動も盛んになるため、過不足なく栄養を摂取することが必要です。特に、中学生は血液や筋肉をつくる「たんぱく質」、骨や歯をつくる「カルシウム」、血液をつくる「鉄」の必要量が多いのが特徴です。

〈食事摂取基準(1人1日あたり、身体活動レベルが「ふつう」の場合)〉

栄養素 年齢・性別		エネルギー kcal	たんぱく質 g	ミネラル(無機質)			ビタミン				食物繊維 g	
				(塩分相当量) ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg		ビタミンC mg
12~14歳	男	2600	60	7.0 未満	1000	290	11.5	800	1.4	1.6	100	17 以上
	女	2400	55	6.5 未満	800	290	14.0	700	1.3	1.4	100	17 以上
15~17歳	男	2800	65	7.5 未満	800	360	9.5	900	1.5	1.7	100	19 以上
	女	2300	50	6.5 未満	650	310	10.5	650	1.2	1.4	100	18 以上
30~49歳	男	2700	65	7.5 未満	750	370	7.5	900	1.4	1.6	100	21 以上
	女	2050	50	6.5 未満	650	290	10.5	700	1.1	1.2	100	18 以上

[厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」]

## 子どもの発育パターンを知ることが大切です！！

子どもの発育で注目する点は、まず、思春期に男女差があることです。女子は男子に比べて2年ほど早く思春期がやってきます。また、大人の男性・女性の体になるため、発育の内容にも差が出てきます。発育の早い子どももいれば、ゆっくりと発育する子どももいて、個人差が大きく、発育の早い子どもとゆっくりな子どもでは、発育のピークが5年以上違うこともあります。「身長が伸びない」「筋肉がつかない」と焦ったりせず、強い体をつくるのに必要な栄養素を食事からとるといった、正しい食習慣を身に付けることが大切です。

### 思春期の子どもの成長のポイント

#### ★男子と女子では差があります

- ・男子:筋肉や骨などの発育が著しく、筋肉質のがっちりとした体になってきます。
- ・女子:筋肉や骨よりも体脂肪の増加が顕著になり、全身に脂肪が付き女性的な体になってきます。

#### ★個人差がある

発育の早い子どももいれば、ゆっくりと発育する子どももいて、個人差が大きいです。

# バランスのとれた食事が大切です！



食事をしっかりとらないと、いらいたしたり落ち着きがなかったり……。  
食事は強い体と心をつくる上で大変重要です。しかし、忙しい日常のなかでは、当たり前のことも見逃してしまいがちです。きちんとした食習慣を身に付けましょう。

## ◆バランスのとれた食事……「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」をそろえましょう！



### ①主食

**日々の活動を支えるエネルギー源。不足すると疲れやすくなる脳のための大切な栄養素。**

ごはん、パン、麺類などの炭水化物が中心の食品です。

### ②主菜

**筋肉や骨の材料になり、成長期の子どもに不可欠。**

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかずです。

### ③副菜

**免疫力を高め、肥満や病気の予防に欠かせない。**

野菜やきのこ、海藻、いものおかず。できるだけ多くの種類をそろえましょう。

### ④汁物

**体調維持に欠かせないビタミン類やミネラル、水分の供給源。**

野菜、きのこ、海藻、いもなど、主菜や副菜でとれなかったものをいろいろとり合わせて、具だくさんのみそ汁やスープにしましょう。

### ⑤果物

**不足しがちなビタミン類や食物繊維を豊富に含む。**

旬のものなど、いろいろな種類をとり合わせましょう。カルシウムの補給に、ヨーグルトをかけるのもおすすめです。

## 給食の人気メニューを紹介します！

- ※ 小さじは5cc、大さじは15ccです  
調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください。



### 《キムタクごはん》

- 【 材料 [4人分] 】
- ・豚肉（薄切り） 200g
  - ・白菜キムチ 100g
  - ・大根のつぼ漬け 40g
  - ・酒 小さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・こいくちしょうゆ 小さじ2
  - ・キムチのつけ汁 お好みで
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・ご飯 4人前（600g）

- 【 作り方 】
- ① 豚肉は、一口大に切る。キムチとつぼ漬けも、大きい場合は切る。
  - ② フライパンを中火にかけ、豚肉を炒める。火が通ったら、酒、砂糖、こいくちしょうゆ、キムチのつけ汁で味を付ける。キムチとつぼ漬け、ごま油を加え、さっと炒めたら火を止める。
  - ③ ご飯と②の具をよく混ぜ合わせる。

※豚肉を炒める時に、ねぎを加えてもおいしいです。

### 《野菜の香り漬け》

- 【 材料 [4人分] 】
- ・キャベツ 3枚
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・昆布茶 小さじ1
  - ・ごま油 小さじ1/2
  - ・いりごま 適量

- 【 作り方 】
- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
  - ② きゅうりは輪切りにする。
  - ③ 切った野菜と昆布茶、ごま油、いりごまを和える。

学校給食では、食中毒防止の観点から、和えものに使うキャベツやきゅうりも、加熱・冷却をして使用しています。



### ★レモンソース★ お肉でもお魚でもよく合います！

- 【 材料 [作りやすい量] 】
- ・しょうゆ 大さじ3
  - ・砂糖 大さじ4
  - ・酒 大さじ1
  - ・レモン汁 大さじ1
  - ・水 大さじ2～3
  
  - ・肉または魚 300g位  
※ 肉は鶏肉や豚肉、魚はあじやまぐろ、白身魚などお好みのものを
  - ・片栗粉または小麦粉 大さじ3～4

- 【 作り方 】
- ① 肉または魚は粉をまぶして揚げる。
  - ② レモンソースをつくる  
(1) レモン汁以外の調味料と水を鍋に入れて火にかける。  
(2) 砂糖が煮溶けたら、レモン汁を加えて一煮立ちさせる。
  - ③ レモンソースを揚げた肉や魚からめる。