

給食試食会

令和6年11月27日(水)
市川市立第七中学校

保護者の皆様には日頃より学校給食に対し、ご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。本校の給食は、献立作成にあたって、バランスのとれた栄養摂取に配慮し、調理については、衛生管理に十分注意を払い、安全でおいしい給食を心がけています。

学校給食の栄養について

学校給食には「学校給食の食事摂取基準」が定められています。

学校給食の栄養価は子ども達の1日に必要な栄養量の1/3を基準として決められていますが、ご家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB1、B2は、成長期における摂取の必要性から、カルシウムは一日の所要量の1/2以上、ビタミンB1、B2は一日の所要量の2/5以上を摂れるように考えられています。


児童・生徒一人当たりの食事摂取基準(文部科学省基準)

栄養素	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
中学校	830	★41.5	※27.6	450	4	300	0.50	0.60	30

※摂取エネルギー全体の25~30%(表示は30%)

★摂取エネルギー全体の13~20%(表示は20%)

学校給食のねらい

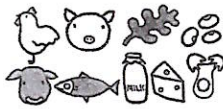
<p>学校給食の目標</p> 	<p>成長期にふさわしい栄養で健康づくり</p> 	<p>食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ</p> 	<p>マナーを守り、助け合って楽しく食べる</p> 
<p>自然が育む命の恵みに感謝する</p> 	<p>食を通してつながるさまざまな人々への感謝</p> 	<p>国や各地域に伝わる優れた食文化の理解</p> 	<p>食べ物を通して社会のしくみを学ぶ</p> 

給食実施状況

- 給食形態 週5日の完全給食です。本校の給食室で作っています。
- 献立 発育期の子供に必要な食品、栄養を考え、子供の実態に合わせ、学校独自の献立を作成しています。
- 食数 810食
- 人員構成 栄養教諭1名
調理委託業者 日本給食株式会社 調理員10名
- 給食費 令和5年度より生徒は無償です。
1食411円分の費用で作成をしています。
(給食費はすべて食材料費に当てられています)
- 物資購入 給食材料は安全で季節感のあるものを心掛け、旬の野菜や果物等を使用しています。給食材料納入業者についても良質な食品を納入できる優良な業者と市川市が契約を結び、納品しています。
米・・・市川市米穀小売商組合より納品しています。
福島県会津地方と食育交流事業を行っているため9月と3月は会津米、他は千葉県米を使用しています。
パン・牛乳・・・千葉県学校給食会指定の工場より納品しています。
牛乳は千葉県産、パンは国産の小麦を使用しています。
乾物、調味料等・・・市川市で入れられたものを市内統一価格、統一規格で購入しています。



献立作成について



① 献立の留意点

- 発育期である子どもたちは、1食ごとにバランスの取れた食品を摂ることが必要なので、様々な食品を組み合わせるように工夫しています。
- 特に現代の食生活で取りづらなくなった豆製品、海藻、野菜、芋類を意識的に給食に取り入れています。
そのことにより、日常生活で不足がちなカルシウム、鉄分、ビタミン類、食物繊維等が摂取できるようになっています。
豆、海藻、野菜が苦手な子どもが多いですが、繰り返し何度も使うことで食べ慣れてもらうことを期待しています。
- 和洋中、様々な味の献立を組み合わせ、バラエティーの富んだ給食の内容を心がけています。
- 栄養のバランスを考えています。児童の嗜好に合わせた献立、また、食べてもらいたい献立を考えています。
- 安全な食品の使用を心がけています。
常に新鮮な食材を使用しています。当日使用するものは当日納品します。
前日に下ごしらえなどの調理は行いません。
好ましくない食品添加物が含まれている食品は使用しません。積極的に地域の食材を使用し、国産品の使用を心がけています。
- アレルギーのある子どももおいしく食べることができるような給食を目指しています。
(米粉や、アレルギーフリーの食材を場合に応じて使用しています)
- 給食が、食のお手本になるような内容にしています。
(食に関する授業では、献立作成など積極的に給食を教材にしています。)

② 献立の形態

主食 ご飯・パン・麺類
牛乳 毎日出しています
おかず たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)を主とした主菜、野菜などの副菜、果物
またはデザート構成を考え、できるだけ手作りを心がけています。



③ その他

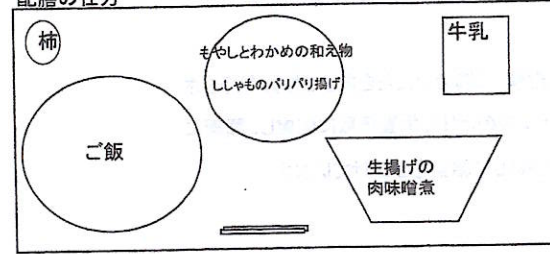
- 果物・牛乳・個包装された食品以外は加熱処理しています。(75°C1分以上、(サラダ、ドレッシングも加熱処理して冷却してから提供しています))
- 原材料を使用し、できかぎり手づくりの給食を作っています。
給食のだし汁やスープはかつお節、昆布などを使用しています。
- シチューやグラタン等のルウは小麦粉、米粉、バターなどで給食室で作り上げます。
(市販のルウも使うこともあります)



本日の献立について

献立名： ご飯 牛乳 生揚げの肉味噌煮 ししゃものパリパリ揚げ もやしとわかめの和え物 柿

配膳の仕方



大皿・・・ご飯
小皿・・・ししゃものパリパリ揚げ
もやしとわかめの和え物
椀・・・生揚げの肉味噌煮

上記以外のものは直接トレーの上に
乗せてください。
(トレーの上は食器と同様に洗浄して
ありますので清潔です。)

献立名	主な材料	分量(g)	作り方
牛乳		1本(206g)	
ご飯	精白米	90	
生揚げの肉味噌煮	豚ひき肉 大豆ミート(お湯で戻す) 砂糖 赤味噌 豆味噌 炒め油	20 3 3 8.5 1.5 適量	・生揚げは熱湯で油抜きをする。 ・椎茸、大豆ミートは戻しておく ①ひき肉と大豆ミートと砂糖、味噌を炒めて肉みそを作る。 ②野菜を炒めて、だし汁で煮る。 ③材料が煮えたら、調味料で味を整える。 ④生揚げを入れて肉みそを入れる。 ⑤最後にゆでたさやいんげんを入れる。
ししゃものパリパリ揚げ	じゃが芋(厚いちょう切り) 人参(いちょう切り) 玉ねぎ(1.5cm角) たけのこ(1.5cm角) しいたけ(戻しておく8等分) 生揚げ(1.5cm角) 砂糖 しょうゆ 清酒 さばぶし 水 炒め油 さやいんげん	30 16 40 8 0.6 50 1 85 25 5 適量	①ししゃもを春巻きの皮で包み、 水で溶いた薄力粉でのりをする。 ②油で揚げて、塩こしょうを振る。
わかめともやしの和え物	乾燥わかめ もやし ねぎ(線切り) ちくわ(半月切り) 塩 しょうゆ ごま油 和風だし(顆粒)	0.9 40 3 11 0.2 1.8 0.7 0.1	①わかめは戻す ②野菜を切ってボイルして冷ます。 ③調味料を混ぜて加熱する。 ④全部混ぜる。