







ご入学、おめでとうございます

学校給食の意義

学校給食は、生徒の心身の健全な発達と望ましい食習慣や食生活の基礎を培うことをねらいとしています。また、現在は学校教育の一環として取り組まれており、食育における「生きた教材」として活用され、次のような目標が掲げられています。

<h2>学校給食 の目標</h2>	<p>1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>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。</p> 
	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

献立作成にあたって

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の商品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。

○文京区の生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（令和3年4月より国の基準に準ずる）

区 分	基 準 値
	生徒（12歳～14歳）の場合
エネルギー(Kcal)	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%
ナトリウム （食塩相当量）(g)	2.5未満
カルシウム(mg)	450
マグネシウム(mg)	120
鉄(mg)	4.5
ビタミンA(μgRAE)	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上

亜鉛……生徒（12歳～14歳） 3mg について配慮する。

※ 日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
文京区学校給食摂取基準（小学校）・・・エネルギー780～830 kcal、たんぱく質 27.0～41.5g

文京区立小・中学校の食育



「朝昼晩 感謝を込めて いただきます」

楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育みます。

～食育の目標～

1 毎日、栄養バランスの取れた朝食を摂る習慣を定着させます	2 適切な食事バランス（栄養・量）に気を配ることのできる児童・生徒を育成します
3 家庭で楽しく食事のできる児童・生徒を増やします	4 好ましい食習慣を身に付けさせます