

# 学校給食について

ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学校3年間は、成長が著しい時期です。心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。その健康な体は、毎日の食事で作られます。

今年度も、子どもたち一人一人の心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を提供していきます。

## ★文京区の生徒一人一回あ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
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	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(g) (食塩相当量)	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( $\mu$ gRAE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上

今年度の給食は、栄養士 佐竹・調理員 フジ産業株式会社（6人）で、心を込めて作っていきます。宜しくお願いいたします。

保護者の皆様からお預かりした給食費は、全額「食材購入」に使われます。給食運営にかかわる人件費・施設設備費・光熱費はすべて公費負担です。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。



**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



**5** 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



**6** 伝統的な食文化を理解する。



**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



### 献立作成について

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食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。