

ちゅうがっこうきゅうしょく に ゆ - す だい ごう 中学校給食ニュース 第2号

発行元:平塚市教育委員会
教育総務部 学校給食課
問い合わせ先:0463-35-8119(直通)



中学校給食の献立の考え方

中学校の給食開始まで1年を切りました。ここで栄養士さんたちが考えている中学校の献立について説明したいと思います。

中学校給食でみんなが食べなければならない栄養価は小学校中学年(3・4年生)の栄養価の「1.3倍」になります。ただ、小学校の給食量を1.3倍にしても必要な栄養素が足りなくなってしまう。そのため、ただ給食量を増やすだけではなく調整し、もう1品増やすなどとしています。



小学校

・「チーズパン」から「ごはん」へ
・ブルーベリーゼリーを追加

ちーずぱん
チーズパン
ぎゅうにゅう
牛乳
じんじゃーほーく
ジンジャーポーク
ふれっしゅとまと みねすとろーね
フレッシュトマトのミネストローネ



中学校

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
じんじゃーほーく
ジンジャーポーク
ふれっしゅとまと みねすとろーね
フレッシュトマトのミネストローネ
ふるべりーぜりー
ブルーベリーゼリー



ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
きーまかれー
きゃべつとにんじんのさらだ
キャベツとにんじんのサラダ

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
きーまかれー
キーマカレー
やさいそてー
野菜ソテー
りんご

・「キャベツとにんじんのサラダ」から「野菜ソテー」へ
・「りんご」を追加

中学校給食の献立を作るに当たっては、文部科学省から出されている栄養の基準を守るとともに、食材や味付け、食事の量、調理作業や衛生面等様々なものにも配慮して献立を作成します。

また、季節の食材や地場産物の活用、伝統的な和食や行事食、各国の料理なども取り入れるようにしています。

皆さんに配食された給食が一人一人にとって食べるべき量や栄養だとわかるように「生きた教材」となるよう配慮して献立を作成しています。





ちゅうがっこう きゅうしょくじかん 中学校の給食時間

ちゅうがっこう きゅうしょくじかん はいぜん きっしょく た げぜん ふんていと あいだ おこな
中学校の給食時間は「配膳」「喫食（食べること）」「下膳」を30分程度の間で行います。
また、しょうがっこう どうよう きゅうしょくとうばん じゅんび かたづ くら ぜんいん きょうりよく こうりつてき
また、小学校と同様に給食当番があります。準備や片付けはクラス全員で協力し、効率的に
おこな
行いましょう。

きゅうしょくとうばん せいと
給食当番の生徒

きゅうしょくとうばんいがい せいと
給食当番以外の生徒

しよくじかんきょう とどの て あら
食事環境を整えて、しっかりと手を洗います

- ①身の回りを整理整頓します。机の上は何もない状態に片付けます。
- ②トイレは済ませ、しっかりと手を洗います。

みしたく とどの
身支度を整えます

えぶろん さんかくきん ますく ちやくよう
エプロン・三角巾・マスクを着用します。

はいぜん おこな
配膳を行います

はいぜんわ ごん はいぜんだい くらす じゅんび しょつ
配膳ワゴン、配膳台をクラスに準備し、食
かん なら きゅうしょく くば
缶を並べ、給食を配ります。

きゅうしょく うと
給食を受け取ります

いちれつ なら じゅんぱん きゅうしょく う
一列に並び、順番に給食を受け
と 取り取ります。受け取る時に、ふひつよう
必要
な会話はしないようにします。

はいぜん
配膳
じゅんび はいぜん
(準備～配膳)

きっしょく
喫食

いただきます！ ぜんいん そろって、きゅうしょく
いただきます。

げぜん
下膳
かたづ
(片付け)

かくじ しょう しょうき しょくぐ しゅるい しょうきか ご かたづ ぶんべつ
各自で使用した食器や食具を種類ごとに食器カゴへ片付け、ごみの分別をします

はいぜんわ ごん はいぜんだい かたづ
配膳ワゴン、配膳台などを片付けます

きゅうしょくとうばん えぶろん さんかくきん ますく ちやくよう 給食当番は「エプロン」「三角巾」「マスク」を着用

ちゅうがくせい せいと たいかくさ おお ちゅうがっこう きゅうしょくとうばん かくこかてい ごようい
中学生は生徒の体格差が大きくなることから、中学校の給食当番は各御家庭で御用意いた
えぶろん さんかくきん ますく ちやくよう ごじゅんび ごきょうりよく ねが
いたエプロン・三角巾・マスクを着用とします。御準備に御協力をお願いします。

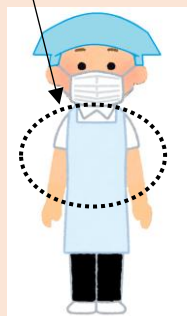
えぶろん
エプロン

えぶろん きゅうしょく いぶつこんにゆう ぼうし きゅうしょく
エプロンは「給食への異物混入の防止」「給食を
くば りかえ ぶちやく ぼうし もくてき ちやくよう
配るときの跳ね返り付着の防止」を目的として着用
します。

ごようい えぶろん
御用意いただくエプロン

むねあ ぶぶん えぶろん ごようい こしか
胸当て部分があるエプロンを御用意ください。腰掛
けのエプロンはやめてください。

むねあ ぶぶんあり



こしか えぶろん
腰掛けのエプロン



さんかくきん
三角巾

さんかくきん きゅうしょく もうはつこんにゆう ぼうし もくてき
三角巾は「給食への毛髪混入の防止」を目的
として着用します。

ちやくよう ほんんと
着用するときのポイント

- 髪は三角巾の中に入れます
- 髪が長い場合は結びます
- もみあげ部分の髪が長い場合は耳にかけます

ますく
マスク

ますく きゅうしょく ひまつぶつこんにゆう ぼうし
マスクは「給食への飛沫物混入の防止」を
もくてき ちやくよう
目的として着用します。

ひらつかしほ ーむペーじ ではちゅうがっこうにゆーす
平塚市ホームページでは中学校ニュース
からーばん けいさい ちゅうがっこう
(カラー版)を掲載しています。「中学校
きゅうしょくにゆーす けんさく
給食ニュース」で検索！

