

給食試食会

日時：令和6年11月6日（水） 12:05~12:35

場所：船橋市立宮本中学校 ランチルーム

学校給食の目的

学校給食は、昼の食事をとるだけでなく、「食べる」という人間の基本的な活動を実践しながら、食に関する栄養の知識やマナーを学び、それを習慣として身に付けて、生涯にわたって自己の健康に配慮した食生活を営むことができる力を培います。さらに、みんなと一緒に食事をするを通して豊かで明るい社交性を身に付けることなどを目的としています。

船橋の中学校給食方式

(1) 温かくおいしい給食を！

学校の調理室で、民間の専門業者が手作り調理をします。

調理業務委託先：富士産業株式会（調理員 17名）

(2) 選ぶ喜びのある給食を！

まず、弁当か給食かを選ぶことができます。給食を選択した場合はA献立（主食がごはん）、またはB献立（主食がパン・めん）から、自分の責任で自由に選ぶことができます。

(3) 明るく楽しい給食を！

弁当の生徒も含め、生徒と教師と一緒にランチルームで食事をします。食事を楽しくおいしくとるだけでなく、生徒同士あるいは生徒と教師のコミュニケーションを深める大切な時間として食事環境も整えられています。

給食実施状況

(1) 食数 約 940 食

(2) 給食の選択率及び申込状況

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月
給食申込率 (%)	94.2	95.9	95.7	95.6	94.8	94.8	94.7
A 献立選択率 (%)	72.4 (61.0)	57.5	57.2	61.2	59.5	60.1	59.9
B 献立選択率 (%)	27.6 (39.0)	42.5	42.8	38.8	40.5	39.9	40.1

※4月 1年生は全員 A 献立 () は2・3年の選択率

(3) 給食費 330円 + 牛乳代

給食費はすべて食材料費にあてられ、光熱水費・人件費・施設管理費等は市が負担しています。

給食内容

中学生の時期は、心身ともに成長の著しい時期であり、将来の体格・健康の基礎をつくる時期です。発育・発達がピークに達するまでの20歳前後までの時期を第二次発育急進期といい、からだをつくるための栄養所要量は高くなっています。

中学校給食の栄養基準量 (生徒 1 人 1 回あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	リチノール 活性当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
830kcal	35.3g	23.1g	450 mg	4.5g	300 μ g	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0g	2.4g

給食の栄養価は、中学生の一日に必要な栄養量のおよそ 1/3 がとれる基準になっています。給食の無い日に不足しがちなカルシウムは必要量の 50%、ビタミン類は約 40% を基準値としてあります。

献立作成上のポイント

(1) 栄養のバランスを保つ

中学生時代は、健康な成人になるための基礎をつくる大切な時期なので、家庭の食事
で不足しがちなカルシウム・ビタミン類・鉄の摂取について特に考慮して献立作成をして
います。また、肉に偏りがちな食生活を見直し、魚・豆類・野菜・海藻類などの摂取
についても心がけています。

(2) 衛生かつ安全な食品を使用する

船橋市に登録された業者から食材を納入し、素材のはっきりしないものや好ましくな
い食品添加物の含まれている食品は使用しません。船橋産の旬の食材や、国産が入手可
能なものは、国産品を優先して使います。コロッケやハンバーグ等も手づくりし、カレ
ーのルーやホワイトルーも小麦粉とバターからつくります。また、だしも昆布や削り
節、煮干しからとっています。

(3) 多くの食品や調理法を取り入れ、嗜好の幅を広げる

嗜好は生まれてからの食体験や生活環境からつくられ、20歳前後でほぼ固定されて
しまい、年をとるごとに新しい食品や味になじみにくくなるといわれています。給食で
はできるかぎり多くの食品を使用し、様々な調理法を取り入れ、子どもたちの食体験が
できるだけ広がるように考慮しています。また、旬の食材や行事食を積極的に取り入れ
ています。

(4) 味つけはできるだけ薄味に

将来の生活習慣予防のために、塩分を控えるように努力しています。

(5) 脂質は少なめに

脂質は成長する上で大切な栄養素ですが、とりすぎは肥満や生活習慣病のもとになり
ます。洋風の料理は脂質が多くなりがちですが、できるだけ少量におさえるように努力
しています。

本日の献立

【A 献立】

献立名	材料名	分量 (1 人分)	作り方
ご飯	米 強化米 酒 水	100 0.3 1 135	①米を洗い、酒を加えて炊く。
レバーと芋の大和あえ	じゃがいも 豚レバー(1.5cm 角) しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 揚げ油 砂糖 しょうゆ 赤みそ みりん 水 白ごま 下味	30 35 1 1.7 2 7 5 3 2 1.5 2 4 0.7	下処理 ・レバー…下味をつけておく ・じゃがいも…いちょう切り ①下味をつけたレバーの汁を切り、片栗粉をまぶして揚げる。 ②じゃがいもは素揚げする。 ③調味料を煮てタレをつくり、揚げたレバーとじゃがいもとからめ、ごまをふる。
えのきサラダ	小松菜 白菜 えのきだけ 刻み海苔 サラダ油 砂糖 酢 塩 しょうゆ	20 30 20 0.6 2.5 1.2 2.2 0.5 1.7	下処理 ・小松菜…2cmカット ゆでる ・白菜…短冊切り ゆでる ・えのきだけ…カットしてほぐし、ゆでる ①ドレッシングの調味料をよく混ぜる。 ②下処理した材料の水分を切り、海苔を混ぜドレッシングで和える。

打ち豆入りみそ汁	豚かた肉(こま切れ)	10	下処理
	酒	1	・昆布と煮干しでだしをとる
	打ち豆	8	・豚肉…酒をふっておく
	大根	14	・大根…いちょう切り
	にんじん	10	・にんじん…いちょう切り
	キャベツ	18	・キャベツ…短冊切り
	ねぎ	10	・ねぎ…小口切り
	生揚げ	12	・生揚げ…油抜き
	生わかめ	3.5	・生わかめ…2 cmカット
	小松菜	15	・小松菜…2 cmカット ゆでる
	だし汁	120	
	煮干し	2.1	①だし汁に下処理した野菜を入れて煮る。
	だし昆布	2.1	②打ち豆を加える。
	酒	4	③豆乳とねりごまを加える。
	豆乳	20	④溶いたみそとしょうゆを加える。
ねりごま	2	⑤味をととのえ、ねぎ・わかめ・小松菜を散らす。	
しょうゆ	1		
白みそ	3.5		
赤みそ	3		
かき	かき	1/8個	皮をむき切る。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	シナール 活性量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミンC	食物繊維	食塩 相当量
A 献立	816kcal (858)	31.1g	24.8g (24.7)	414 mg (425)	8.7g (9.2)	4822 μ g	0.96 mg	1.79 mg	71 mg (74)	9.6g (7.1)	2.0g
牛乳 無し	690 (720)	24.3	17.0 (16.9)	187 (198)	8.7 (8.8)	4744	0.88	1.48	69 (72)	7.8 (7.1)	1.8
基準	830kcal	35.3g	23.1g	450 mg	4.5g	300 μ g	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0g	2.4g

※ 下段()：食品成分表(7訂)での計算値

打ち豆

大豆をつぶして平たくし、乾燥させたものです。福井など雪国の冬の保存食としてつくられるようになったといわれています。大豆を調理する際には一晩水に浸し、長時間煮込む必要がありますが、打ち豆は短時間で調理できるので、大豆に含まれる栄養を手軽に摂取することができます。

【B 献立】

献立名	材料名	分量 (1 人分)	作り方
ツナサンド	ブランコッペパン ツナ パセリ 玉ねぎ カレー粉 マヨネーズ	1 個 20 0.4 6 0.12 10	下処理 ・玉ねぎ…みじん切り ・パセリ…みじん切り ①下処理した野菜とツナを合わせ、カレー粉とマヨネーズを加える。 ②パンにサンドする。
豆腐の豚ロール キャロットソース	木綿豆腐 豚もも肉 しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 酒 焼き油 炒め油 玉ねぎ にんじん レモン汁 しょうゆ 砂糖	60 25 1.5 0.4 0.2 0.2 2 0.8 0.5 12 8 2 1 2	下処理 ・豆腐…水気を切っておく ・豚肉…下味をつけておく ・玉ねぎ…みじん切り ・にんじん…すりおろす ①水気を切った豆腐に、下味をつけた豚肉を巻いて焼く。 ②油で玉ねぎを炒める。 ③調味料とすりおろしたにんじんを加え、ソースをつくり、①にかける。
きのこのサラダ	レタス 小松菜 しめじ マッシュルーム ベーコン(千切り) 炒め油 ハム(千切り) きゅうり しょうゆ オリーブオイル 砂糖 塩 酢 白ごま	10 20 20 7 2.5 0.4 5 15 1.7 1.3 0.68 0.15 2 1	下処理 ・レタス…角切り ・小松菜…2 cmカット ゆでる ・しめじ…小房にわける ・マッシュルーム…スライス ・きゅうり…小口切り ①野菜は下処理して冷やしておく。 ②油でベーコンを炒め、マッシュルームとしめじを加えて炒め、冷ましておく。 ③ドレッシングの調味料をよく混ぜる。 ④下処理した材料にごまを加え、ドレッシングで和える。

ABC スープ	マカロニ(アルファベット)	8	下処理
	豚もも肉(千切り)	15	・玉ねぎ…スライス
	玉ねぎ	15	・にんじん…いちょう切り
	にんじん	10	・キャベツ…短冊切り
	キャベツ	15	・じゃがいも…いちょう切り
	じゃがいも	20	・小松菜…2 cmカット ゆでる
	小松菜	12	
	塩	0.75	①ブイヨンを煮立て、豚肉を散らし入れる。
	こしょう	0.02	②下処理した野菜を加えて煮る。
	カレー粉	0.06	③マカロニを加えて煮る。
チキンブイヨン	140	④調味料を入れ、味をととのえる。	
ローリエの葉	0.01	④小松菜を散らす。	
パイン	パイナップル	1/24個	皮をむき、芯をとる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	シチノール 活性量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミンC	食物繊維	食塩 相当量
B 献立	817kcal (836)	40.2g (39.9)	28.7g (28.4)	450 mg (446)	4.6g	308 µg	0.91 mg (0.87)	0.71 mg (0.74)	59 mg (54)	120g (98)	3.2g (3.3)
牛乳 無し	691 (698)	33.4 (33.1)	20.9 (20.6)	223 (190)	4.6 (4.2)	230	0.83 (0.79)	0.40 (0.43)	57 (52)	120 (98)	3.0 (3.1)
基準	830kcal	35.3g	23.1g	450 mg	4.5g	300 µg	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0g	2.4g

※ 下段()：食品成分表(7訂)での計算値