

# 給食試食会

日時：令和7年11月7日（金） 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、昼の食事をするだけでなく、「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：富士産業株式会社（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 910 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<br>(%)   | 94.2           | 95.4 | 95.0 | 94.8 | 95.0 | 94.4 | 94.7 |
| A 献立選択率<br>(%) | 72.5<br>(60.6) | 57.1 | 55.6 | 63.3 | 59.5 | 59.0 | 59.9 |
| B 献立選択率<br>(%) | 27.5<br>(39.4) | 42.9 | 44.4 | 36.7 | 40.5 | 41.0 | 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 55.23円

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。

※物価高騰対応として、市からの補てん有り

## 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    | レチノール<br>活性当量 | ビタミン<br>B1 | ビタミン<br>B2 | ビタミン<br>C | 食物繊維 | 食塩<br>相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|---------------|------------|------------|-----------|------|-----------|
| 830kcal | 35.3g | 23.1g | 450 mg | 4.5g | 300 $\mu$ 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。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、子供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<br>(1 人分)                                             | 作り方                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| もち玄米ご飯   | 米<br>強化米<br>酒<br>水<br>もち玄米<br>白ごま                                   | 90<br>0.28<br>1<br>131<br>10<br>1                        | ①米を洗い、酒を加えて炊く。<br>②炊き上がりに白ごまを混ぜる。                                                                             |
| さばのオレンジ煮 | さば切身<br>水<br>オレンジピューレ<br>三温糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>しょうが<br>ねぎ      | 50<br>8<br>7<br>5.4<br>5<br>2.7<br>1.2<br>0.7<br>1.3     | 下処理<br>・しょうが…薄切り<br>・ねぎ…ぶつ切り<br>①水にオレンジピューレ、調味料、ねぎ、しょうがを入れて煮立てる。<br>②さばを入れ、落とし蓋をして煮込む。<br>③火を止めて味をしみこませる。     |
| 海苔酢あえ    | しらす干し<br>小松菜<br>白菜<br>もやし<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>ごま油<br>酢<br>砂糖<br>刻み海苔 | 20<br>30<br>20<br>0.6<br>2.5<br>1.2<br>2.2<br>0.5<br>1.7 | 下処理<br>・小松菜…2cmカット ゆでる<br>・白菜…短冊切り ゆでる<br>・もやし…ゆでる<br>①野菜をゆで、しょうゆを振っておく。<br>②下処理した材料の水分を切り、調味料で和え、しらすと海苔を混ぜる。 |

|    |            |      |                                 |
|----|------------|------|---------------------------------|
| 豚汁 | 豚もも肉(こま切れ) | 15   | 下処理                             |
|    | 酒          | 2    | ・昆布と削り節でだしをとる                   |
|    | ごぼう        | 8    | ・豚肉…酒をふっておく                     |
|    | こんにゃく      | 8    | ・ごぼう…ささがき                       |
|    | 大根         | 10   | ・こんにゃく…色紙切り                     |
|    | にんじん       | 10   | ・大根…いちょう切り                      |
|    | 里芋         | 20   | ・にんじん…いちょう切り                    |
|    | ゆで塩        | 0.05 | ・里芋…いちょう切り 下ゆで                  |
|    | 木綿豆腐       | 15   | ・豆腐…角切り                         |
|    | 油揚げ        | 5    | ・油揚げ…油抜き 千切り                    |
|    | ねぎ         | 8    | ・ねぎ…小口切り                        |
|    | 小松菜        | 15   | ・小松菜…2 cmカット ゆでる                |
|    | 油          | 0.6  |                                 |
|    | 赤みそ        | 3.5  | ①鍋に油を入れ、ごぼうをよく炒める。              |
|    | 白みそ        | 3    | ②こんにゃく、にんじん、大根、豚肉を順に加えて炒める。     |
|    | だし汁        | 130  | ③だし汁を加えてひと煮立ちさせる。               |
|    | 昆布         | 1.6  | ④アクと脂をとる。                       |
|    | 削り節        | 2.4  | ⑤里芋を加える。                        |
|    |            |      | ⑥溶いたみそを半量加え煮込む。                 |
|    |            |      | ⑤豆腐、油揚げを加え、残りのみそを入れ、ねぎ・小松菜を散らす。 |
|    | 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<br>活性量 | ビタミン<br>B1 | ビタミン<br>B2 | ビタミンC | 食物繊維          | 食塩<br>相当量 |
|----------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|------------|------------|-------|---------------|-----------|
| A<br>献立  | 790kcal<br>(849) | 35.5g<br>(35.7) | 25.3g<br>(25.7) | 411 mg<br>(421) | 4.2g<br>(4.3) | 331 μg      | 0.89 mg    | 0.71 mg    | 59 mg | 5.6g<br>(5.7) | 2.3g      |
| 牛乳<br>無し | 664<br>(711)     | 28.7<br>(28.9)  | 17.5<br>(17.9)  | 184<br>(194)    | 4.2<br>(4.3)  | 253         | 0.81       | 0.40       | 57    | 5.6<br>(5.7)  | 2.1       |
| 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

# 【B 献立】

| 献立名                        | 材料名                                                                                                  | 分量<br>(1 人分)                                                                         | 作り方                                                                                                                                                     |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ロール<br>ミルク                 | ミルクロール                                                                                               | 1 個                                                                                  |                                                                                                                                                         |
| レバーと<br>チーズの<br>サクサク<br>揚げ | 豚レバー<br>玉ねぎ<br>油<br>トマトケチャップ<br>カレー粉<br>塩<br>こしょう<br>ピザチーズ<br>白ごま<br>ぎょうざの皮<br>揚げ油                   | 20<br>15<br>0.4<br>2<br>0.35<br>0.05<br>0.01<br>8<br>1.5<br>2<br>適量                  | 下処理<br>・豚レバー…ゆでて細かく切る<br>・玉ねぎ…みじん切り<br><br>①油で玉ねぎを炒め、下処理したレバーと調味料を加える。<br>②ピザチーズを加え、ぎょうざの皮に包み、油で揚げる。                                                    |
| 豆<br>サラダ                   | レンズ豆<br>枝豆むき身<br>ひよこ豆水煮<br>赤ピーマン<br>ほうれん草<br>しょうゆ<br>きゅうり<br>塩<br>白すりごま<br>油<br>酢<br>しょうゆ<br>塩<br>砂糖 | 3<br>4<br>5<br>3<br>20<br>0.3<br>15<br>0.05<br>0.8<br>0.8<br>1.2<br>1.2<br>0.15<br>1 | 下処理<br>・レンズ豆…ゆでる<br>・赤ピーマン…角切り<br>・ほうれん草…<br>2 cmカット ゆでてしょうゆをふる<br>・きゅうり…角切り 塩をふる<br><br>①野菜は下処理して冷やしておく。<br>②ドレッシングの調味料をよく混ぜる。<br>③下処理した材料をドレッシングで和える。 |

|            |           |       |                      |
|------------|-----------|-------|----------------------|
| わかめと野菜のスープ | 鶏もも肉(千切り) | 10    | 下処理                  |
|            | 木綿豆腐      | 15    | ・木綿豆腐…角切り            |
|            | 生わかめ      | 3.5   | ・生わかめ…2 cmカット        |
|            | 玉ねぎ       | 20    | ・玉ねぎ…スライス            |
|            | マッシュルーム   | 5     | ・マッシュルーム…スライス        |
|            | にんじん      | 10    | ・にんじん…千切り            |
|            | キャベツ      | 18    | ・キャベツ…短冊切り           |
|            | 小松菜       | 12    | ・小松菜…2 cmカット ゆでる     |
|            | 塩         | 0.75  |                      |
|            | こしょう      | 0.02  | ①ブイヨンを煮立て、鶏肉を散らし入れる。 |
|            | しょうゆ      | 1     | ②下処理した野菜を加えて煮る。      |
|            | 卵         | 12    | ③豆腐を加える。             |
|            | チキンブイヨン   | 130   | ④調味料を入れ、卵を糸状に流し入れる。  |
|            | ローリエの葉    | 0.02  | ⑤味を調べ、わかめと小松菜を散らす。   |
| みかん        | みかん       | 1/4 個 |                      |

|          | エネルギー            | たんぱく質           | 脂質              | カルシウム  | 鉄    | シチノール<br>活性量 | ビタミン<br>B1 | ビタミン<br>B2        | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩<br>相当量 |
|----------|------------------|-----------------|-----------------|--------|------|--------------|------------|-------------------|-------|------|-----------|
| B<br>献立  | 795kcal<br>(822) | 32.0g<br>(32.0) | 26.9g<br>(27.0) | 457 mg | 5.6g | 2964 $\mu$ g | 0.53 mg    | 1.39 mg<br>(1.40) | 46 mg | 7.7g | 2.6g      |
| 牛乳<br>無し | 669<br>(684)     | 25.2<br>(25.2)  | 19.1<br>(19.2)  | 230    | 5.6  | 2886         | 0.45       | 1.08<br>(1.09)    | 44    | 7.7  | 2.4       |
| 基準       | 830kcal          | 35.3g           | 23.1g           | 450 mg | 4.5g | 300 $\mu$ 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