

給食試食会

日時：令和5年11月1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
給食申込率 (%)	94.7	95.7	95.1	94.7	95.0	94.5
A 献立選択率 (%)	70.4 (59.2)	55.0	56.5	56.1	57.3	57.0
B 献立選択率 (%)	29.6 (40.8)	45.0	43.5	43.9	42.7	43.0

※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。
カリカリがんも	木綿豆腐 ツナ ひじき にんじん しょうが ごま 卵 塩 しょうゆ スキムミルク かたくり粉 コーンフレーク 揚げ油	60 6 0.57 10 0.4 1 5 0.35 1.7 1.2 4.3 6	下処理 ・豆腐…水を切ってつぶす ・ひじき…戻す ・にんじん…みじん切り ・しょうが…すりおろし 汁使用 ①下処理した材料と調味料を混ぜ合わせる。 ②丸めて、まわりにコーンフレークをつけて油で揚げる。
煮豆昆布	大豆 昆布 だし汁 酒 三温糖 しょうゆ	8 0.6 ※ 0.6 1.6 1.6	下処理 ・大豆…前日から浸水し、ゆでる ・昆布…だしをとり、角切り (※豆が浸る位の量) ①だし汁の中にゆでた大豆を入れ、調味料を数回に分けながら加えて煮る。 ②切った昆布を加え煮含める。

おろし和え 小松菜とえのきの	小松菜 しょうゆ えのきたけ にんじん だいこん しょうゆ	22 0.3 6 4 25 2.4	下処理 ・小松菜…カットしてゆで、しょうゆをふっ ておく ・えのきたけ…カットしてほぐし、ゆでる ・にんじん…干切り ゆでる ・だいこん…すりおろし、水気を切る ①下処理した材料の水気を切り、大根おろし としょうゆで和える。
ごま豆腐みそ汁	豚もも肉(こま切れ) 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 油揚げ 生わかめ ねぎ 小松菜 だし汁 煮干し 昆布 酒 調整豆乳 ねりごま 赤みそ 白みそ	12 10 10 10 10 4 2.5 10 15 120 2 2 4 20 2 3.5 3	下処理 ・昆布と煮干しでだしをとる ・玉ねぎ…スライス ・にんじん…いちょう切り ・キャベツ…短冊切り ・油揚げ…油抜き 干切り ・生わかめ…2 cmカット ・ねぎ…小口切り ・小松菜…2 cmカット ゆでる ①だし汁に豚肉と下処理した野菜を入れて 煮る。 ②豆乳とねりごまを加える。 ③溶いたみそを加え、ねぎを散らす。 ④味をととのえ、わかめと小松菜を散らす。
かき	かき	1/6 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	リチノール 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
A 献立	802kcal (845)	30.1g	25.9g	473 mg (474)	4.6g	375 µg	0.86 mg	0.58 mg	51 mg	7.8g	2.2g
牛乳 無し	676 (707)	23.3	18.1	246 (247)	4.6	297	0.78	0.27	49	7.8	2.0
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 (1 人分)	作り方
パン	ブドウパン	1 個	
豆腐のグラタン	木綿豆腐	65	下処理 ・豆腐…角切り ・にんにく…みじん切り ・しょうが…みじん切り ・ベーコン…みじん切り ・玉ねぎ…みじん切り ・レンズ豆…ゆでる ・ベーコン…千切り ・レンズ豆…ゆでる ①小麦粉をバターで炒めてルーをつくる。 ②ひき肉は塩・こしょうを振り入れながら炒めて取り出す。 ③にんにく・しょうが・ベーコン・玉ねぎ・にんじんを炒める。 ④水と調味料を加えて、肉を戻す。 ⑤豆腐を入れ、ルーを加える。 ⑥グラタン皿に入れ、粉チーズとパン粉をかけて焼く。
	にんにく	0.15	
	しょうが	0.25	
	ベーコン	2.5	
	玉ねぎ	30	
	レンズ豆	4	
	豚ひき肉	30	
	塩	0.05	
	黒こしょう	0.01	
	サラダ油	0.70	
	カレー粉	0.03	
	塩	0.65	
	トマトケチャップ	4	
	トマトピューレ	3	
	水	20	
小麦粉	3.5		
バター	3.5		
カレー粉	0.04		
粉チーズ	3		
パン粉	0.7		

切干大根とひじきのサラダ	切干大根 ひじき 砂糖 しょうゆ 水 ベーコン サラダ油 きゅうり 小松菜 レタス 酢 塩 ごま油 白ごま	2 1 1 1 5 2.5 0.4 10 15 10 1.2 0.35 1 1	下処理 ・きゅうり…小口切り ・小松菜…2 cmカット ゆでる ・レタス…角切り ①切干大根は戻してからゆでる。 ②ひじきは戻してから調味料で下煮する。 ③ベーコンは油で炒める。 ④ドレッシングの調味料をよく混ぜる。 ⑤下処理した材料にごまを加え、ドレッシングで和える。
きのこ野菜のスープ	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも しめじ マッシュルーム水煮 キャベツ コーン缶 小松菜 ブイヨン 塩	10 15 8 20 6 5 15 9 12 135 0.85	下処理 ・玉ねぎ…スライス ・にんじん…千切り ・じゃがいも…いちょう切り ・しめじ…小房に分ける ・キャベツ…短冊切り ・小松菜…2 cmカット ゆでる ①ブイヨン煮立て、鶏肉を散らし入れる。 ②下処理した野菜・きのこを加えて煮る。 ③塩を入れ、味をととのえる。 ④小松菜を散らす。
花みかん	みかん	1/2 個	半分に切る。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	シチール 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
B 献立	832kcal (862)	36.5g	28.2g	494 mg	4.1g	293 μg	0.72 mg	0.69 mg	45 mg	10.6g	3.2g
牛乳 無し	706 (725)	29.7	20.4	267	4.1	215	0.64	0.38	43	10.6	3.0
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