

食育だより 4月号



令和7年4月
船橋市立高根中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。みなさんの中学校生活の楽しみの一つとなるような、給食室一同力を合わせて、安全でおいしい給食づくりに励みます。よろしくお願いいたします。



学校給食の食事内容について



献立作成にあたっては、栄養教諭が文部科学省の「学校給食実施基準」をもとに生徒の実態や船橋市の実情に合わせて、献立を作成しています。中学生は、成長が著しく、運動量も多い時期です。1日に必要な栄養は大人よりも多くなります。給食の栄養は、1日に必要な量の約33%を基準とし、家庭で不足しがちなカルシウムは約50%、ビタミン類は33~40%程度とれるように配慮しています。とりすぎに注意が必要な食塩については、1日の目標量の1/3未満となるように考えています。

エネルギー	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
790kcal以上	450mg以上	120mg以上	4.1g以上	300 µg RAE以上	0.5mg以上	0.6mg以上	35mg以上	7.0g以上	A2.6g以下 B3.3g以下

<高根中学校 給食の概要>

- ・食数 約380食 (日により変動あり)
- ・調理委託業者 富士産業(株)
- ・調理員 8名
- ・全校生徒・職員がランチルームで一斉に食べる
- ・AB 選択制給食

<船橋産食材を取り入れた学校給食を推進しています>

- 【目的】 船橋産の農水産物を学校給食で使用することで、地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育む。
- 【取り組み】 船橋産の旬の食材を毎月の給食の献立に取り入れています。献立表に掲載していますので、参考にして給食を選択しましょう。

給食時間の流れ ※「短」は短縮日課 ★マークは、令和7年度からの変更点です。

時間	何をするか	注意点、補足など
配膳室へ向かう 12:35 短12:15	・4時間目終了後、手洗い等をすませて、食券をもって速やかに配膳室へ向かう。 ・配膳の列は、A 献立は3階から、B 献立は2階から東階段へ進む。	・1・2年生は4時間目終了後のみ、昇降口から校舎に入ったら、中央階段を通過して教室へ戻る。 ・体育館を利用した場合も、中央階段から教室に戻る。
見本を確認	・食器の枚数や箸・スプーン等の有無を確認する。	
先生に食券を渡す	・先生を渡すときは、担当の先生に日付・名前が見えるように渡す。 紛失・忘れた場合は、朝のうちに担任又は、学年の先生に申し出て、再発行してもらう。 ・再発行食券の生徒は、通常食券の生徒の列の最後尾から入室する。おかわりの列の前で待機する。 ・朝、再発行してもらわなかった生徒は、食券担当の先生に再発行してもらう。通常食券の生徒全員が入室後、再発行してもらう。おかわりの列の前で待機する。	※食券は、金券と同じ。大切に扱う。
★食券を紛失した場合 (令和7年度からの変更点)		再発行してもらうタイミングが朝でも4時間目終了後でも再発行食券の生徒の配膳室入室は、通常食券の生徒全員が入室後です。 食券は大切に扱います!
配膳室に入り給食をとる	・牛乳→トレイ→はし・スプーン等→ラックから料理の盛り付けられた食器をとる→カウンターから、主食・汁物をとる。 ・給食の注文のない生徒も配膳室に入り、牛乳をとり、列には並ばず、順路に沿ってランチルームへ向かう。	・配膳室は衛生的であるため、無言で待つ。 ・主食・汁物については、量【ふつつ・大盛り・小盛り】を選べますが、成長期であること、保護者に給食食料費を負担していただいていることから、極端な小盛りは、対応しません。
ランチルームへ向かう	・料理をすべて取り終えたら、すみやかにランチルームへ向かう。	・配膳室前が混まないように、友だちを待たず、一人でもすみやかにランチルームへ向かう。

時間	何をするか	注意点、補足など
ランチルーム 入室して いただきます	<ul style="list-style-type: none"> ・自席に座り、各自で「いただきます」をして食べる。 ・弁当の生徒も含め、全員が指定された席で食べる。 ・望ましい食習慣を身につけられるように、落ち着いて食事をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・席移動はしない。 ▶ランチルームは、座席の間隔が狭いです。周囲の人へ配慮しながら食べましょう。 ・苦手なものでも一口は食べましょう。<u>交換や人にあげるのは禁止です!</u> ・食事のマナーを守る。(食事中に立ち歩かない! 下品な食べ方はしない! など)
★おかわり ★下膳 (全部食べた) 12:45~ 短12:25~	<ul style="list-style-type: none"> ・全部食べ終えた生徒は、12:45(短縮12:25)までは下膳しないで自席で待つ。 ・おかわりをする生徒は、下膳後、トレー(箸・スプーン含む)を持って、配膳室へ向かい、配膳室出口前に並ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べられる量をおかわりする。 ・食物アレルギーの生徒については、注文している方の献立(ABどちらか)をおかわりできる。 ・ゴミとして捨てられるもの(くだものの皮・牛乳パック・アルミカップ等)は一つの皿にまとめておく。 ・牛乳パックは小さくたたむ。飲み残した牛乳は専用バケツに入れる。
下膳 (食べ残しあり) 12:50 短12:30	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ残しのある生徒は、12:50(短12:30)までは下膳しない。 ・食べ残した料理は、種類ごとに専用バケツに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・テーブルや床に食べ物をこぼした場合は、ペーパーでとり、ごみとして捨てる。
清掃 13:05~ 短12:45~ ※担当学級 原則1週間交代	<ul style="list-style-type: none"> ・下膳担当生徒は、残した生徒の食器から種類ごとに残さいをバケツに入れます。 ・食器・はし・牛乳パック等の下膳に立ち合い、丁寧な片付けを指示する。 ・清掃担当生徒は、テーブル・ペーパー容器の水拭き、床の掃き掃除・モップがけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・下膳開始前に給食を食べ終えて、指示ができるように、担当生徒は専用名札をつけて、配膳室では列をゆずってもらって早めに給食をとる。 ・自分の仕事が終わったら、終わっていない人の仕事を進んで手伝いましょう。

★飲用牛乳のストローレスについて

令和7年2月より、船橋市の方針によりストローレスを推進しているところですが、4月よりストローは用意しません。どうしても使いたい場合は、家庭から持ってきてください。

給食後の清掃 13:05(短縮12:45)開始

【拭き】テーブル・ペーパーホルダーを不織布で水拭きする。

拭き終えたら、「済」の札をテーブルの上にのせる。終了後は、洗ってから職員席(下膳エリアに一番近い席)のテーブルにかけて乾かす。未使用の準備済みの不織布も乾かす。

【掃き】床をほうきで掃き、ゴミをとる。※食べ物は、ほうきで掃かない。

【ペーパーでとる】床やテーブル等に落ちた食べ物は、ペーパーでふき取る。

【モップ】モップがけをする。

【下膳担当の生徒】下膳開始前に給食を食べ終えて、指示ができるように、専用名札をつけて、配膳室では列をゆずってもらう。下膳の仕事が終わったら、下膳のエリアの掃き掃除等をする。

【生活班給食担当生徒】掃除終了前(用具をしまう前)に床やテーブル等にゴミ・食べ物が落ちてないか確認し、落ちていたら班員に声をかけて除いてもらう。全部確認したら、先生に報告する。

【保健委員会の生徒】飲み残し牛乳パックの所に立ち、牛乳パックをたたんで捨てるように呼びかける。

【戸締まり】担任の先生と一緒に戸締まり(窓閉め、換気扇の電源オフ、消灯)をし、全員で挨拶をして終了。※施錠は栄養教諭

<掃除用具>

・ほうき 12本 ・ちりとり・小ほうき 3組 ・ペーパー
・不織布(濡れふきん) 10枚 ・モップ 2本

<6班編成の場合>○の番号は班

下膳 ⑥	下膳 ⑥
3年窓側 ⑤	3年廊下側 ⑤
2年窓側 ③	2年廊下側 ④
1年窓側 ①	1年廊下側 ②

<5班編成の場合>○の番号は班

下膳 ④⑤	下膳 ④⑤
3年窓側 ③	3年廊下側 ③
2年窓側 ②	2年廊下側 ②
1年窓側 ①	1年廊下側 ①