食育だより 4月号

令和8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。生徒のみなさんの中学校生活の楽しみの一つとなるように、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、生活習慣病予防をはじめ、生涯にわたる健康の保持・増進のため、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
月の平均790kcal以上	月の平均450mg以上	月の平均120mg以上	月の平均4.1mg以上	月の平均300 μg RAE以上	月の平均0.5mg以上	月の平均0.6mg以上	月の平均35mg以上	月の平均7.0g以上	月のA献立とB献立の平均を2.5g未満

＜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㈱
・調理員　9名
・全校生徒・職員がランチルームで一斉に食べます。
・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　※下線部は、特に気をつけて欲しいことです。

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、中央階段を通って教室へ戻る。 ・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。	★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	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。	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の入室後です。 **食券は大切に扱いましょう！**
配膳室に入り給食をとる	・牛乳→トレー→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【ふつう・大盛り・小盛り】を選べますが、成長期であること、保護者に給食食材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
ランチルームに入室していただきます	・自席に座り、各自で「いただきます」をして食べる。 ・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。 ・食べ残しのある生徒は、12:50（短12:30）までは下膳しない。 ・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。	・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。交換や人にあげるのは禁止です! ・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～** **13:00** **短12:25～**	・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。	・全部食べ終えてから、おかわりしましょう。 ・食べられる量をおかわりしましょう。 ・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）をおかわりできます。
下膳 （食べ残しあり） **12:50** **13:10** 完全退室	・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。 ・食べ残した料理は、種類ごとに専用バケツに入れる。 ・自席を清潔にしてから、下膳する。・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。	・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、ごみとして捨てましょう。 ・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りしょう。
清掃 **13:05～** ※担当学級 原則1週間交代	・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。	・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。

<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。拭き終えたらは、「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】下膳開始に合わせて給食を食べ終えて、指示ができるように、専用名札をつけて配膳室は優先入場。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　保健係の生徒】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。

【保健委員の生徒】担当学級の給食係が来るまで、下膳（残菜・食器・はし等・牛乳パック）が乱れないように呼びかける。手袋の着用なし。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は優先入場。

【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

<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

<掃除用具>
・ほうき　　10本
・ちりとり　3組
・不織布（濡れふきん）　10枚
・モップ　2本