

～新年度の学校給食が始まります～

学校給食は、単なる「昼食」ではありません。学校給食法に基づき実施されていて、栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の生徒たちの健康の保持・増進を図ることはもちろん、望ましい食習慣や食にかかわる様々な実践力が身につくことが目標とされています。給食を食べる時に、少しでもいいのでこれらの目標について考えることができるといいですね。

【学校給食の栄養価等の基準(中学校)】

エネルギー	830kcal		
タンパク質	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g	カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg	鉄	4.5mg
亜鉛	3mg	ビタミンA	300 μ gRE
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg	食物繊維	7g

【学校給食の食事内容】

- ☆ 和風、洋風、中華以外にも様々な国や地域の料理を取り入れたり、豆、海藻、きのこ類など、普段の食事では不足しがちな食品も積極的に取り入れています。
- ☆ 旬の食材や行事食を取り入れた季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆ グラタンやシチューなどはルウから作っています。カップケーキやゼリーなどのデザート類を手作りすることもあります。

【学校給食の目標】

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



さいたま市の学校給食について

- ・全国の政令指定都市で唯一、全公立小中学校に自校給食方式を採用しています。
- ・各小中学校に配置された栄養士が独自の献立を作成し、各校の給食室で調理しています。
- ・調理業務は、8割以上の学校で民間の給食調理会社に委託しています。
- ・中学校(中等教育学校も含む)の1食当たりの給食費は381円(うち保護者負担額は317円)で、年間給食回数は175回です。



本校の学校給食は、シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社が担当します。
美味しく安全な給食づくりに努めますので、よろしくお願いします。