

# 4月給食だより

さいたま市立西原中学校  
校長 富田 聡

## 1. 学校給食の目標

- 1. 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
- 2. 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- 3. 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進をはかること。
- 4. 食糧の生産、配分及び消費について正しい理解に導くこと。



## 2. 学校給食の食事内容

主食(ごはん・パン・めん)、牛乳、おかずを組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。

- ☆日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。
- ☆かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理を取り入れています。
- ☆旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。
- ☆可能な限り国産品を使い、手作りを心がけています。
- ☆味付け、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。
- ☆脂質の取りすぎを防ぐために、1食に占める割合を25~30%以内になるように工夫しています。

## 3. 学校給食の栄養所要量の基準

	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)
							A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
生徒(12歳~14歳) 1食あたり	850	28	摂取エネ ルギーの	3以下	420	4	210	0.6	0.6	33	7.5
1日の栄養所要量に対す る学校給食の割合(%)	33	40	25~ 30%	/	50	33	33	40	40	33	33

給食は、1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは、1日に必要な量の1/2を摂取できます。 **いただきます〜す!**  
※上記のほか、マグネシウム(140mg)・亜鉛(3mg)についても配慮しています。



## 4. 食品構成

食品の種類を幅広く求め、これらを組み合わせて献立を作成し、食事内容の向上及び栄養価の均等を図り、バランスよく摂取することによって、栄養所要量を確保するよう文部科学省より基準が示されています。

## 5. 給食費・給食回数

給食費は、1ヶ月5170円(5~2月迄引落とし ※1・2年の場合)で1食290円です。食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費、水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。給食回数は、年間178回です。(ただし、3年生は年間162回。給食費は、1ヶ月5875円になり、5~12月迄引落しです。)

## 6. 給食室

調理及び食器等の洗浄業務は、フジ産業(株)に委託しています。約380食を社員3名、パート8名で担当します。献立作成、食材の選定・管理、上記業務に関する衛生のチェック等は、栄養士(学校職員)が担当しています。