

# 給食だより

さいたま市立土合中学校  
給食室

## ○ご入学・ご進級おめでとうございます○

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。成長期の子もたちに、食生活に関する知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義を持っています。子どもたちが生涯にわたって健康でいられるように、家庭と学校の連携を大切に、活動していきたいと思っております。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

### 【学校給食の目標】（学校給食法 第2条）

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。



### 【学校給食の食事摂取基準】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
生徒(12~14歳) 1食あたり	820 kcal	25~ 40g	摂取エネルギーの25~30%	3g 未満	450 mg	4g	300 μgFE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	6.5 g

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。上記の基準に基づき給食を実施します。

### 【給食費・給食回数】

給食費は1ヶ月4800円（1食あたり298円）です。

給食費は全て食材料費に使用します。

（人件費、光熱費、設備費等は公費負担です。）

給食回数は1、2年生は178回、3年生は162回です。

#### さいたま市 5つの食べる

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「一緒に楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



### 【土合中の給食】

本校の給食は栄養士1名と(株)セイビ埼玉の調理員16名で約1040食の給食を作ります。

みなさんの心と体の栄養になるように、勉強やスポーツに一生懸命取り組めるように、力を合わせ、愛情を込めて、安全でおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願いたします。