

給食について
もっと知りたい！



大解剖！ 中学校給食

飲み物は牛乳です

200ml の牛乳が 1 本つきます。※月 1 回程度、はっ酵乳なども提供する予定です。



主菜は写真で 確認できます

給食予約システムの予約画面や、学校(各クラスと受入室)に掲示される献立表で、主菜の写真を見ることができます。



主菜

肉、魚、卵などのたんぱく質の多い食品が中心。その日のメインのおかずです！

副菜①

和え物や炒め物など、小さなおかずが入ります。

副菜②

副菜①の料理の他、デザートが入ることも。

箸やスプーンも 用意します

家庭から持参する必要はありません。



主食

米飯が中心。混ぜご飯や、ふりかけがつくことも。月に 1～2 回程度、パンやめんも出す予定です。

汁物

みそ汁やスープの他、カレールウや丼物の具も入ります。

主食はおかわり がつきます

各クラスで給食を利用する生徒 5 人につき 1 つを、主食コンテナに追加でいれます。

※パンやめんも同様です



主食・汁物は 温かく提供します

主食と汁物は、保温性のある発泡ポリプロピレン製のコンテナに入れ、蓄熱材と一緒にに入れて配送します。各クラスに届くまで温かさを保ちます。



カレールウなどは 別の容器です

容器が着色しやすいカレールウなどは、衛生面を考慮して、通常とは別の容器を使います。



特別なデザートが
できることも
あるかも…？



食物アレルギー
対応食は
朱色の容器
です！



中学校給食はランチボックスに盛り付けて提供するため、常に 5 品程度の献立になります。多くの食材を様々な調理法で提供できるよう、現在献立を作成しています。

栄養価はもちろんのこと、生徒の嗜好も考慮しながら、地場産物の使用や季節の行事食を取り入れるなど、おいしい、魅力ある給食を目指していきます。



10代は人生で一番食べるべき時期です

日本人の食事摂取基準(2015版)

推定エネルギー必要量(kcal/日) 身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合

歳	8-9	10-11	12-14	15-17	18-29	30-49	50-69
男	1,850	2,250	2,600	2,850	2,650	2,650	2,450
女	1,700	2,100	2,400	2,300	1,950	2,000	1,900

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を見ると、中学生にあたる12～14歳は、成人と同じようなエネルギー量が1日に必要とされています。これは、思春期になると急激な成長に伴い、除脂肪組織(筋肉や骨、内臓などの総称)が大幅に増えるためです。

中学校給食は、学校給食法が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度(カルシウムは1/2程度)を摂ることを目指して献立を作成しています。

学校給食摂取基準



生徒(12～14歳)の場合



エネルギー	820kcal	鉄	4.0mg	ビタミンC	35mg
たんぱく質	30g (25-40g)	ビタミンA	300μgRE	食物繊維	6.5g
脂質	※	ビタミンB ₁	0.5mg	食塩相当量	3g 未満
カルシウム	450mg	ビタミンB ₂	0.6mg		

※摂取エネルギー全体の25～30%

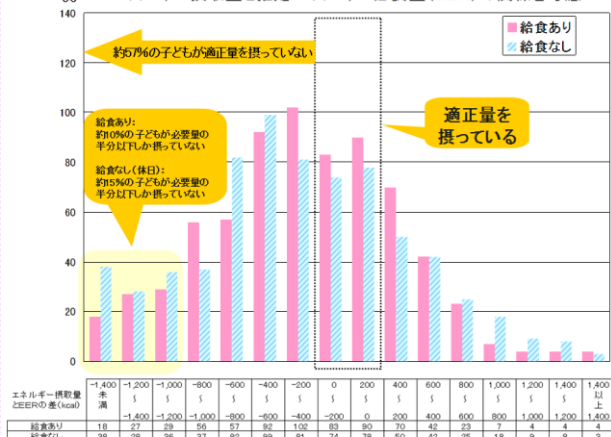
今こそ考えよう！

中学生女子の栄養摂取不足

児童生徒の食事状況などを調べた調査では、中学2年生女子の約6割が、必要なエネルギー量を摂っていないという結果が出ています。現代は20代女性の5人に1人が「やせ」の状態と言われ、思春期に確立した食習慣が、そのまま若い女性の「やせ」の原因となることも多いようです。

エネルギー摂取量の分布(中学校2年女子)

～エネルギー摂取量と推定エネルギー必要量(EER)の関係を考慮～



④日本スポーツ振興センター発行「平成22年度児童生徒の食事状況調査報告書」より

出典: (公財)学校給食研究改善協会発行「すこやか情報便第13号」より。給食実施校において、給食のある日とない日(休日)のエネルギー摂取量を調査した結果。

思春期から低栄養が続くと、除脂肪組織が十分に成長しないために身体の基礎ができず、基礎代謝が低下して食事が減り、ますます栄養不足になるという悪循環に陥ります。そのまま成人すると、貧血や無月経、冷え、若年性更年期障害、ロコモティブ症候群(筋肉量の減少により運動機能が衰え、介護リスクが高まる状態)などのリスクが高まり、健康な状態を保つことができなくなる可能性があります。

思春期の栄養不足や無理なダイエットは、生涯の健康にまで影響します。将来のためにも正しい食習慣を身に付けて、健康的な体作りを心がけましょう。

栄養士コラム



想いを伝える給食づくり

生涯の健康的な体作りに大切な「食」ですが、他にも魅力的な力があります。誰かと楽しく過ごすとき、気持ちを伝えたいとき、その真ん中に「食」がある。そんな「食」が持つ「人を繋ぐ力」が、私は大好きです。

今ご家庭で作るお弁当が、お子様とのコミュニケーションツールとなっている方も多いと思います。給食はご家庭のお弁当のように個人に配慮した提供は難しいですが、給食ならではの食事を通した仲間との繋がりや、生涯健康で幸せに過ごしてほしいという想いを伝える手立てとして、給食でも「人を繋ぐ力」を大いに発揮していきたいです。

ご家庭の食事とともに愛情を伝える両輪となれるよう、心を込めておいしい給食を子どもたちに届けていきたいと思っています。(秋山)

利用登録申請書 未提出の方へ

まだ受付可能です。
忘れずに学校へ
ご提出ください。



【中学校給食に関する問い合わせ先】

鎌倉市教育委員会

教育部学務課給食担当

電話: 0467-61-3804(直通)

メールアドレス: chu-kyushoku

@city.kamakura.kanagawa.jp