



# 給食だより

令和8年4月 さいたま市立三室中学校

## 御入学・御進級おめでとうございます

学校給食は、「給食」という生きた教材を通して、正しい食事のありかたや、好ましい人間関係をつくることをねらいとして行われる教育活動です。

御家庭におかれましても、より一層の御理解と御協力をお願いいたします。

### 学 校 給 食 の 紹 介



#### 【学校給食の目標】

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持促進を図ること。
- 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。

#### 【学校給食の食事内容】

資料 文部科学省『学校給食法』

主食（ごはん・パン・麺）、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。

☆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20～30%以内になるように工夫しています。

#### 【学校給食摂取基準】

|                      | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(%)         | 脂 質<br>(%)           | ナトリウム<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビ タ ミ ン  |        |        |       | 食物繊維<br>(g) |
|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|----------|--------|--------|-------|-------------|
|                      |                 |                      |                      |              |               |                |           | A(μgRAE) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |             |
| 生徒(12歳～14歳)<br>1食あたり | 830             | 摂取エネルギー全体の<br>13～20% | 摂取エネルギー全体の<br>13～20% | 2.5g<br>未満   | 450           | 120            | 4         | 300      | 0.5    | 0.6    | 30    | 6.5<br>以上   |

給食は、1日の食事の1/3（3食のうち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。

※表に掲げるもののほか、亜鉛（3mg）についても配慮しています。

#### 【給食費・給食回数】

- ・給食費は、1ヶ月5,050円、1食317円(物価高支援として市からの補助額を差し引いた、保護者負担額)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175回です。（ただし、3年生は年間159回です。）
  - ※公会計化に伴い、給食費の徴収は学校では行いません。
  - ※学年ごとの行事により、給食の回数は増減します。
  - ※病気等で連続6日以上お休みする場合は、給食を止めますので担任の先生に御連絡ください。

#### 【お知らせ】

- ・給食時間において、生徒の不注意による食器の破損が多く見られますが、生徒が故意で破損させた 場合に限り、食器の費用をご負担していただきます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。