



はぐくみ



京田辺市学校給食センター
令和8年度 4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます!



色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



献立について

京田辺市の中学校の給食は、学校給食センターで調理しています。栄養量は生徒の身長、体重（体格）をもとに、必要な栄養価を算出し、京田辺市中学校独自の学校給食栄養摂取基準にしています。（推定エネルギー必要量 Estimated Energy Requirement）



	中学1年	中学2年	中学3年
エネルギー (kcal)	700	760	805
たんぱく質 (g)	30.0	32.6	34.6
脂質 (g)	20.7	22.5	23.9
食塩相当量 (g)	2.3	2.5	2.6

主食・副食について



主食の米は京田辺市産のものを使い、給食センターで炊いています。月に1~2回、パンが登場します。



牛乳には、成長期に欠かせない良質のたんぱく質、消化吸収のよい脂肪やカルシウム、ビタミン B2 などが多く含まれています。



副食については、煮干し、削り節などでだしを取っています。おかずも可能な限り手作りをし、京田辺市でとれる野菜やみそをできる範囲で使用しています。

献立作成では、様々な食材を使っていろいろな料理を出す、苦手なものも取り入れる、旬の食材を使用する、かみ応えのある料理を出す、地産地消や京田辺市産のお茶を使った献立の提供などを基本としています。旬の食材や地域の食材を取り入れ、行事食や郷土料理などバリエーション豊かな献立を作成しています。

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われています。そして、食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味、関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身につけていくことを、目指しています。



給食時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、クラスの仲間と協力し合って、盛り付けや配膳、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。

「学校給食」は**生きた教材**です。



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることなどを、目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



○学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 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、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上になりたつものであることについての理解を深め、生命およ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、流通および消費について、正しい理解に導くこと。