

心と体を育てる学校給食

—成長著しい時期の中学生には、この成長を支える多くの栄養素が必要です—

学校給食は、栄養バランスのとれた豊富で多彩な献立を通じて、成長期にある生徒たちの心身の健康を促進し、体位の向上を図るとともに、季節料理・郷土料理・行事食などの特色のある献立や、地場産物を積極的に使用し、食に関する指導の「生きた教材」となるように考えて作られています。

中学校給食の内容

汁物

湿温蔵庫で保管し、温かいまま、配膳します（10～3月に月2回提供）。

主食（ごはん）

湿温蔵庫で保管し、温かいまま、配膳します。神戸市内産のお米を使用しています。



牛乳 (200ml)

良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

副食（おかず 4品程度）

適切な温度管理のもと、配膳します。栄養のバランスを考慮し、旬の食材、行事食等を取り入れて、献立を作成しています。

*デリバリー(ランチボックス)方式の給食です。

おはしやスプーンは、各自で持ってきてましょう。

健全な体を育むおかず

- 家庭で不足しがちな食材の使用（大豆・大豆製品、海藻、骨ごと食べられる小魚等）
- 可能な限り国産の食材を使用
- 地産地消の推進（神戸市産野菜、こうべ旬菜）・キャベツ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ など
- 郷土料理・たこめし、黒豆
- 季節料理・若竹煮、きゅうりのピリから炒め、マーボーなす、白菜のゆかりあえ など
- 行事食・正月：さつまいもと栗の甘煮、紅白なます 節分：イワシのフライ 中秋：里いものふくめ煮 冬至：かぼちゃのそぼろあんかけ
- 外国の料理・タッカンジョン、チャカラカ、アフリカンチキン、ロシアンサラダなど



・主菜：アジの野菜あんかけ
・副菜：肉じゃが、ほうれん草のガーリック炒め

・主菜：豚肉のみそ野菜炒め
・副菜：厚揚げとチンゲン菜の炒め煮、タラのからあげ

中学生の学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	%	%	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
830	給食による摂取エネルギー全体の13～20%	給食による摂取エネルギー全体の20～30%	2.5	未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

給食カレンダー（献立表）

- ① 献立は主菜、副菜の順に掲載。
- ② ふりかけ、ドレッシング、デザートを紹介。
- ③ 汁物の提供日は区ごとに異なるため、提供する区名を掲載。
- ④ ピックアップした献立の紹介などを掲載。
- ⑤ 給食費の支払日や給食予約のしめきり日を掲載。
- ⑥ アイデアメニューや人気メニューのレシピを掲載。
- ⑦ 『Syokuiku Times』として食に関する情報を掲載。

- ⑧ 毎日の料理ごとの食材
- ⑨ 特定原材料7品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されている場合『●』を表示しています。より詳細な情報は神戸市中学校給食のホームページをご確認ください。
- ⑩ 月平均の1食当たりの栄養価を掲載。

裏面

今が大切！丈夫な骨をつくるために、カルシウムをしっかり摂ろう

中学生は最も成長が著しく、成長を支えるために多くの栄養素が必要となります。特に、将来にわたり骨の成長に欠かせないカルシウムは、この時期に摂っておく事がとても大切です。

1～19歳

女性は10代半ば、男性は10代後半まで著しく骨密度が増加します。その後もゆるやかに骨量は増加します。

骨をつくる > 骨をこわす

1～19歳

20～40歳

成長期を過ぎると、40代前半まで最大骨量を持続します。

骨をつくる = 骨をこわす

20～40歳

40代以降

40代以降は、加齢とともに骨量が減少していきます。

骨をつくる < 骨をこわす

40代以降

牛乳のカルシウムは他の食品に比べて吸収率が高いので、残さず飲もう！

