

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増進し、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

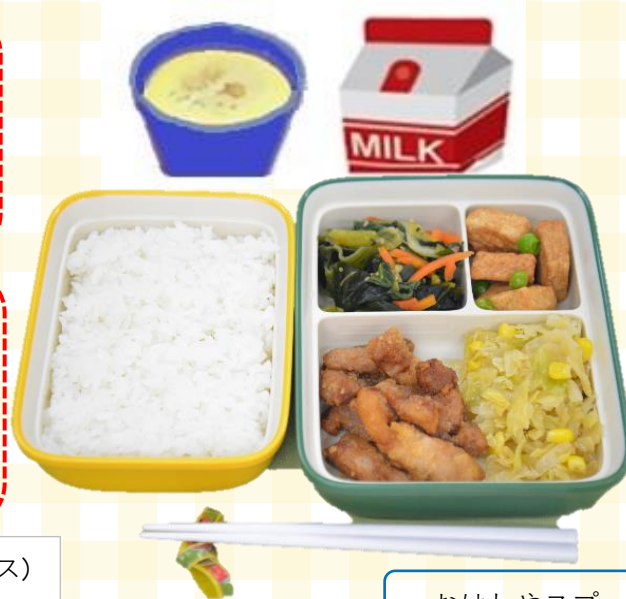
汁物

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。

*デリバリー(ランチボックス)方式の給食です。



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3～4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。

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、BE KOBE 農産物)・・・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、ズッキーニのそぼろ炒め、ハニーポテト、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



- ・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

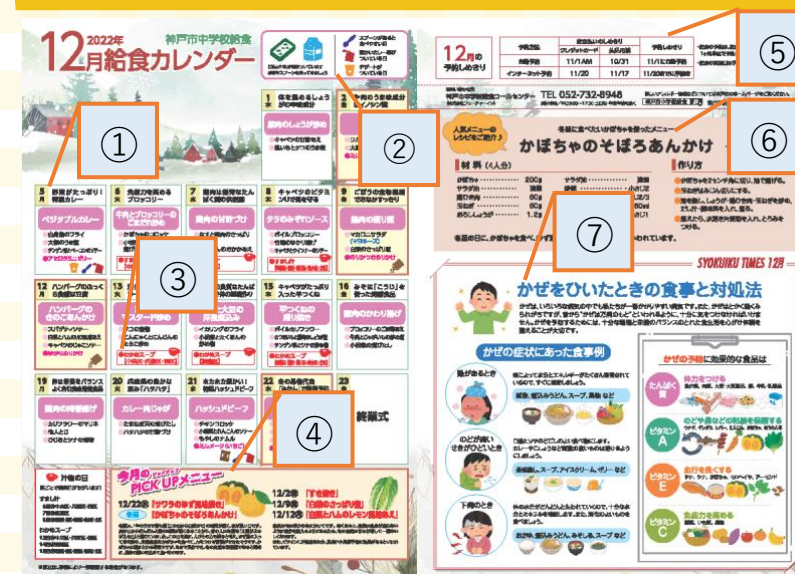


- ・主菜：豚肉のみそ野菜炒め
- ・副菜：厚揚げとチンゲン菜の炒め煮、タラのからあげ

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	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 以上

給食カレンダー(献立表)



表面

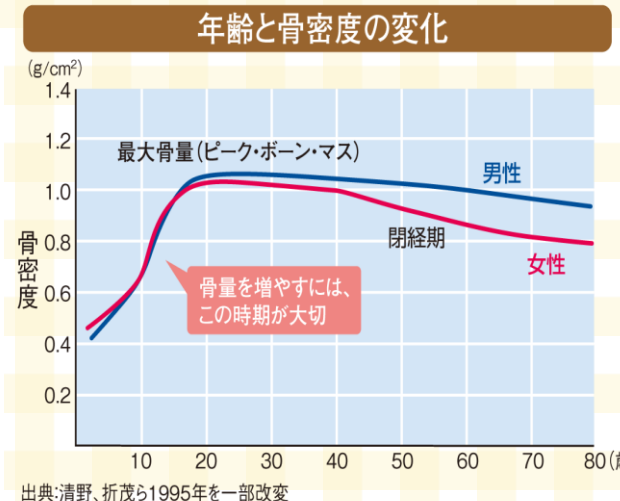
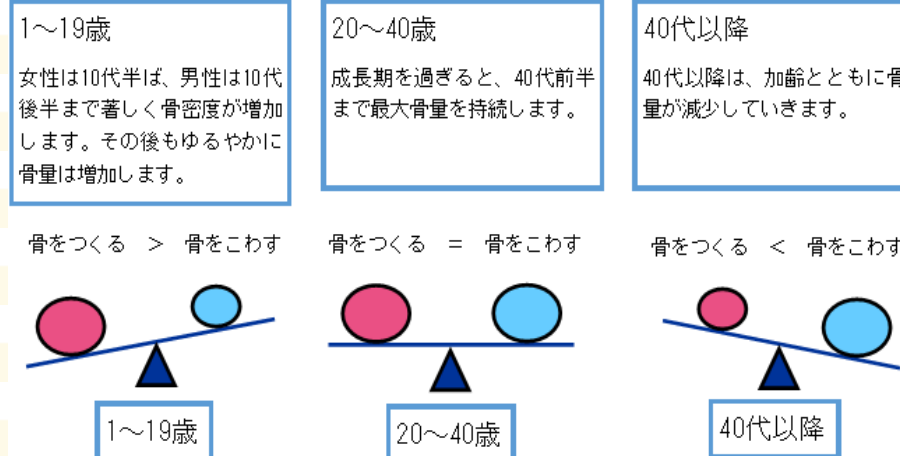
- ①献立は主菜、副菜の順に掲載。
- ②ふりかけ、ドレッシング、デザートを紹介。
- ③汁物の提供日は区ごとに異なるため、提供する区名を掲載。
- ④ピックアップした献立の紹介などを掲載。
- ⑤給食費の支払日や給食予約のしめきり日を掲載。
- ⑥アイデアメニューや人気メニューのレシピを掲載。
- ⑦『Syokuiku Times』として食に関する情報を掲載。

裏面

- ⑧毎日の料理ごとの食材
- ⑨特定原材料8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。

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。



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！