

京都市 選択制

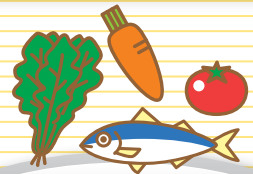
中学校給食



おいしくていろいろな
味や食感が楽しめる

豊富なメニュー

**中学校給食の
ここがおすすめ!**



おかずは5品も!
**地産地消や良質な
こだわり食材**

元気な体をつくる
栄養バランス



夏場でも年中安全・安心
徹底した衛生管理



一食310円
なんて経済的!

※令和4年4月現在



12歳～15歳
今が大事！

中学生の食生活のポイント

1

一日3回の食事、適度な運動、十分な睡眠で、健康な体をつくりましょう。

2

成長期に必要な栄養が不足しないよう、好き嫌いせず食べましょう。

3

学校給食は、栄養バランスがばっちりです。健康的な食事の参考にしましょう。

給食は、中学生の食事の見本です！

給食の人も、お弁当の人も、成長期に必要な栄養が不足しないよう、好き嫌いせずしっかり食べましょう。お弁当を作る際には、バランスよく栄養がとれるように、学校を通じて配布される中学校給食の「献立表※」をぜひ参考にしてください。また、中学生の食生活や食育についての指導・啓発資料「京の食育通信」なども参考にしてください。
※献立表には、中学生の食事の見本となるよう、食材も記載しています。また、おすすめの給食のレシピも掲載されているので、ぜひ読んでみてください。



献立表・レシピ集



京の食育通信



野菜、とれていますか？



野菜は、体調を整えてくれるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含んでいます。

一日当たり必要とされている野菜の量は、350gとされていますが、10代では約110g不足しているとの調査結果※が報告されています。意識して野菜を食べるようにしましょう。

一食で食べる量は、両手いっぱい（両手いっぱい）の量が目安です。給食では、一食で一日に必要な量の3分の1（125g）がとれるよう、献立を作成しています。（右の写真参照）

※参考：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」



鶏肉のみそいため



筑前煮

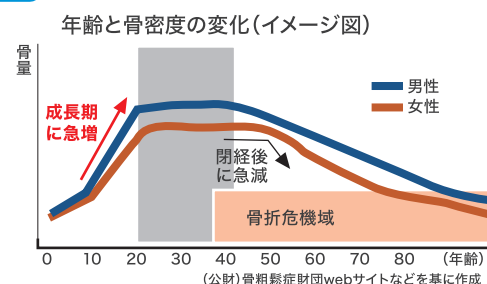
（両手いっぱい）
この量が一食分です！

骨をつくるのは、今！

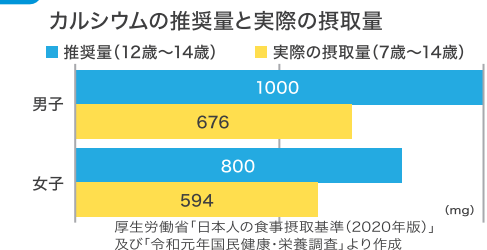
カルシウムの吸収、貯蓄は今が大事！

骨は日々生まれ変わっていますが、10代の成長期には、骨をつくる働きが活発になるため、骨量が急増します（グラフ1参照）。この時期にしっかりとカルシウムをとって、丈夫な骨をつくっておくことが、年齢を重ねても骨を丈夫に保つためのポイントです。

グラフ1



グラフ2



意外ととれていない、カルシウム

生涯のうちに必要なカルシウム量が最も多くなるのは、男女ともに12歳～14歳の時期です。しかし、実際には、必要なカルシウム量に対して、7割程度しかとれていません（グラフ2参照）。給食では、中学生が一日に必要なカルシウムの50%をとれるよう、献立を作成するとともに、カルシウムの摂取に効果的な牛乳が毎日付きます。

カルシウムが多い食材を使った献立

牛乳・乳製品



牛乳 ヨーグルト

骨ごと食べられる魚



たちお 太刀魚フライのトマトソースかけ

大豆・大豆製品



高野豆腐とささみのごまだれあえ



大豆のキーマカレー

本当にダイエットが必要かな？

中学生は、体の骨格づくりが進む成長の時期です。骨や筋肉だけでなく、脳なども発達するので、体重が増えるのは「健康の証」です。

食べる量を減らすと、体に必要な栄養が不足し、体調を崩してしまうこともあります。さらに、成長期のダイエットは、将来の健康にも悪い影響を及ぼす可能性もあるといわれています。また、朝食を食べないと、反対に太りやすくなってしまうということがわかっています。

食事を制限するのではなく、お菓子などの間食を減らして、バランスの良い食事をとり、適度な運動をして、健康な体づくりを続けましょう。



朝食でやる気スイッチオン！

Q 朝食を食べないとやる気がでないのはなぜ？

A 脳のエネルギーが不足しているから。

- 脳は体全体の約20%のエネルギーを消費されています。
- また、寝ている間も活動しているので、朝起きた時にはエネルギー不足に。
- しかも、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、大量に貯蓄することができません。

毎日の朝食が
やる気につながる！

朝食を食べて脳にエネルギーを送り、元気に一日をスタートさせましょう！

朝食で学力・体力アップ！

学力調査や体力テストでも、毎日食べると答えた生徒の方が、点数が高いという傾向が報告されています※。毎日朝食をとることが、学力の定着や体力づくり、生活の充実感により効果を及ぼすと考えられます。

※文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」「令和2年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より



給食については次ページへ

中学校給食の内容は…



成長期に必要な栄養を満たすだけでなく、食べることを通して、食育の「生きた教材」となるよう、献立を作成しています。

- 献立は教育委員会の栄養教諭が作成しています。
- 季節に合わせた献立や、節分などの行事献立、京都の伝統的な食文化を伝える献立を取り入れています。
- 京都府内産のお米など、地産地消の食材や、旬の食材を使用しています。
- 「だし」をきかせて素材の味を生かすとともに、できるだけ「手作り」にこだわって調理をしています。

エネルギーは一日に必要な量の3分の1!

カルシウムは一日に必要な量の50%!

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450mg	120mg	4.5mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム(食塩相当量)
300μgRAE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g以上	2.5g未満

ビタミンA, B1, B2は一日に必要な量の40%!

一食当たりの栄養摂取基準

文部科学省の学校給食摂取基準に基づいて設定しています。

主食(ご飯)

成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、標準的なご飯は250g提供しています。現在、3段階の「ご飯量選択制(±40g)」の全校実施に向けて順次、対象校を拡大しています。また、ビタミンや食物繊維を補えるよう、麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして月2回炊きこみご飯が登場します。



とりめし



たけのこご飯



カレーピラフ



バターライス

オムライスにできます!



給食では、和食の基本となる五色「赤・青(緑)・黄・白・黒」を取り入れています。

牛乳・ヨーグルト

不足しがちなカルシウムをしっかりとれるよう、牛乳(1本200ml当たり227mg)は毎日付いています。また、月1~2回ヨーグルトも登場します。

副食(おかず)・デザート

毎日、いろいろな食材からバランスよく栄養がとれるよう、デザートを含む5品以上を組み合わせた献立としています。特に不足しがちな野菜類は、一日に必要な量の3分の1程度がとれる献立としています(P2参照)。

地産地消の食材を使った献立

京都の食料生産や旬を**知**ってもらう(**知産知消**)ことを目的に、季節に応じた地元の食材を使用しています。例えば、魚は、舞鶴港で水揚げされたものを使用しています。

季節に応じた京野菜も、素材の味を生かした調理法で提供しています。



賀茂なす(8.9月)
万願寺とうがらし(6月)



あじ
豆珍の甘辛揚げ

SDGs未来都市・京都

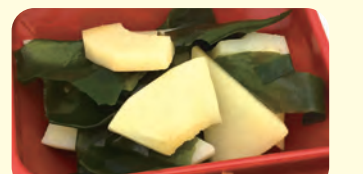
地産地消やユネスコ無形文化遺産の「和食」推進は、持続可能な食につながるSDGsの取組のひとつです。

食文化を伝える「和食」推進の日:和献立

月に1回の「和食推進の日」は、和(なごみ)献立を実施しています。和献立では、昆布や削り節からだしをとり、素材の味を生かした献立など、和食の特徴や良さが伝わるような献立を提供します。和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを支えるだけでなく、地域活性化や食料自給率の向上など、持続可能な食に貢献することが期待されています。



水菜の炊いたん



若竹煮

人気のメニュー



ビビンバ



えびチリ



たちうお
太刀魚のかば焼き



トマトとツナの
冷製パスタ

NEW!

温かい献立

食品メーカーと共同開発した「京都市オリジナル」の献立です。冬場には、夏場に比べて登場する回数が増えます。



チキンハンバーグ

- カレー
- ビーフシチュー
- トマトシチュー
- ハッシュドビーフ
- チャウダー
- チキンハンバーグ

季節に合わせたデザート

なごみ 夏越の祓に合わせて、厄除けの大豆を使った手作りのデザートです。



白玉あずき(6月)

アレルギーに配慮したデザート(乳・卵・小麦不使用)



ガトーショコラ(2月バレンタイン)

選択制中学校給食の概要

京都市の中学校給食は、成長期にある中学生に、栄養バランスに配慮した食事を提供することを通して、正しい食習慣と自ら実践する態度を育むことを目的としています。

- ① 望ましい食習慣の育成
- ② 食の自己管理能力の育成
- ③ 好ましい人間関係の形成

3つの目標を通して、「食選力※」を養います。（※心と体の健康のために、何をどのように食べるか選ぶ力）

中学校給食の流れ

1 献立作成・食材購入




2 調理・配送






突撃！
選択制中学校
給食工場見学！

3 仕分け・配膳




4 喫食



5 後片付け



6 回収・洗浄・リサイクル



安全・安心な給食の提供のために

給食の調理に当たっては、国の「大量調理施設衛生管理マニュアル」「学校給食衛生管理基準」等に準拠して整備された施設で、徹底した衛生管理を行っています。

温度管理

食中毒予防のため、中心まで加熱されていることを確認し、特殊な機械で急速に冷却します。盛付けから配送・提供までの間も、適切な温度で保管されています。

異物混入防止

調理従事者は、調理施設に入る前に、専用の「ローラー」や「エアシャワー」を使用し、白衣の異物を取り除いてから、作業にかかります。

また、盛付け後の副食（おかず）は、複数人のチェックを経て、金属探知機でも検品を行います。

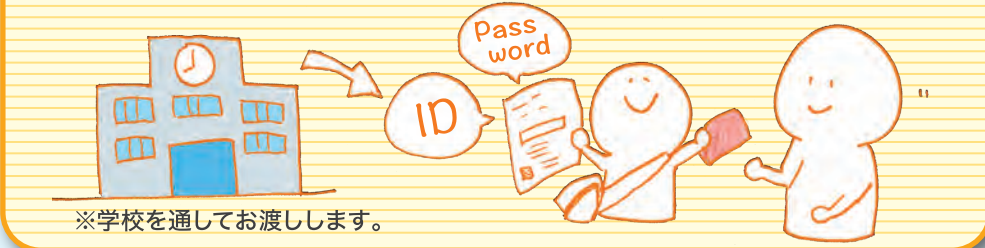


1分で
わかる

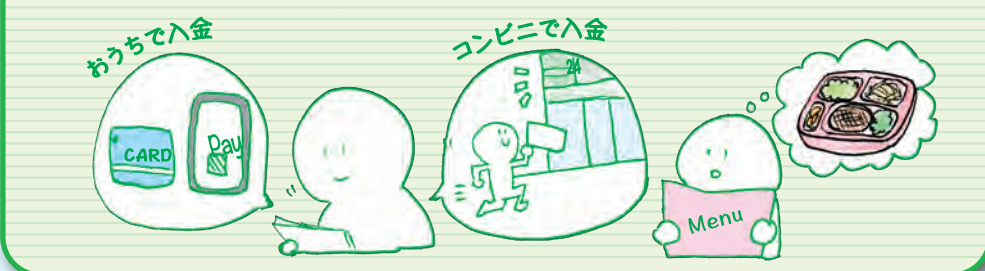
京都市 中学校給食予約システム

※4月分給食に限り、京都市立小学校在籍の6年生は「利用確認書」を小学校へご提出ください。

ステップ▶ ① 書類の受け取り（ID・パスワード・払込票）



ステップ▶ ② 給食費の払い込み（20食or90食分の定額をチャージします。1食310円） （便利なクレジット自動払い（22食分）もあります）



就学援助を受けておられるご家庭は給食費が援助対象となり、払い込みなくご利用できます。

ステップ▶ ③ 給食の予約（申込単位：卒業まで一括、1ヶ月、1週間 予約システム又はマークシートで申し込み）



予約システム



ご利用方法の詳細



電子マネー決済

お問い合わせ先（受付時間9時～ 17時 土日祝・年末年始を除く）

● 配付書類について、給食予約について、給食費の支払いについて
給食予約システムコールセンター（株式会社フューチャーイン） 電話 052-732-8948

● 献立内容について
京都市教育委員会事務局 体育健康教育室（中学校給食担当） 電話 075-708-5323

特別インタビュー



埼玉パナソニック
ワイルドナイツ所属
7人制ラグビー日本代表

藤田 慶和 選手



Q.小学生からラグビーを始められたそうですが中学生の頃はどのような練習をされていましたか？

A.中学生の頃は、とにかく反復して基礎練習を徹底してやっていました。中学生の時にやってきた基礎練習のおかげで、高校でも1年生から先輩たちの中で、堂々とプレーできたと思います！トレーニングの面では、体幹を鍛えていました。練習後家に帰って体幹トレーニングを毎日行っていました。

Q.中学校の頃の夢・今の夢は何ですか？

A.中学校の頃の夢は、スーパーラグビーという世界レベルの高いリーグでプレーすることでした！今の夢は世界で活躍し続けられる選手、そして2023年のラグビーワールドカップと2024年のパリ五輪に出場することなので、今も昔も世界で活躍するという夢は変わりません。

Q.中学校給食の思い出をおしえてください

A.みんなで楽しく給食を食べていた思い出があります。怪我をしてから、栄養が偏らないようにお弁当から給食を選択し、怪我がなくなったことも覚えています。

Q.好きなメニューはありましたか？

A.そばろご飯が好きでした！

Q.苦手なものはどうやって克服してきましたか？

A.苦手なものが、体に良いと思ったら『自分の体の為に』と思い、頑張って食べていました。

Q.普段の食事はどのような感じですか？

A.「バランスよく食べることを意識しています。全ての栄養素が揃っていると、エネルギーが出て良いトレーニングが出来るので、好き嫌いをなく食べることが大切です。」

プロフィール

藤田 慶和（ふじた よしかず）

1993年京都生まれ。京都市立洛南中学校出身。埼玉パナソニック ワイルドナイツ所属。東京オリンピック7人制ラグビー日本代表。

小学2年生から「アウル洛南Jr. ラグビーフットボールクラブ」でラグビーを始める。東福岡高校では、FB（フルバック）として1年生から公式戦に出場。その冬に全国制覇しその後三連覇。セブンズ日本代表に17歳で選出され、東京オリンピックにも出場。座右の銘は「一日一生」。

Q.成長期の食生活や身体の変化で、何か感じたことはありますか？

A.成長期は、とにかく良く食べていました！お菓子などではなく、しっかりと3食の食事で食べていました！体を作る大切な時期なので、好き嫌いせず沢山食べることが大切です。中学3年間しっかり食べ続けた結果、体も大きくなりましたし、目標としていた京都府選抜に選ばれることも出来ました。

Q.プロラグビー選手として活躍されている中で、食に関して気を付けていることや、意識するようになったきっかけはありますか？

A.ファーストフードや油が多いものは基本的に食べないようにしています。お肉よりは魚をメインにして食事を摂るように意識しています。魚の油は疲労回復にもよく、僕のパフォーマンスを支えてくれている食べ物です！！

Q.ズバリ、元気の源は何ですか？

A.毎日の食事です！

Q.京都市の中学生へ一言お願いします

A.スポーツをしている、していないに関係なく、中学時代は体を作るという点で、凄く大切な時期です。だからこそ、好き嫌いをせずにバランスの良い食事をして欲しいと思います。また、何事にも果敢にチャレンジして欲しいと思います。たとえそのチャレンジが失敗してもそれは失敗ではなく、成功への過程です！チャレンジをしないと、何も始まりません。だからこそ、自分の目標を持ち、それに向かって頑張ってください！！皆さんのチャレンジを応援しています。



試食会

お子様の通われる中学校や
PTAなどへご相談ください！

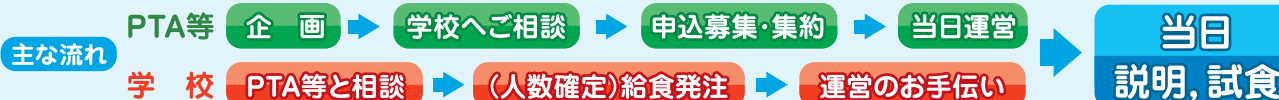
PTA等の主催により、学校のランチルームなどで、給食や中学生の食生活について説明をお聞きいただき、給食を食べることができます。（保護者の方も310円）

メニューの決め方は
どうされているのですか？

成長期に必要な栄養素を
考えて献立を立てています。

それだけではなく…

●季節(旬) ●地産地消 ●国産食材 ●衛生管理
●和食中心 ●手づくり ●310円



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止している場合があります。

