

京都市 選択制

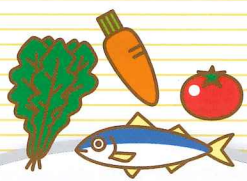
中学校給食

京都市では選択制により家庭からの「お弁当持参」か「給食」かを自由によべます。

ココがおすすめ



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



おかずは5品も!
地産地消や良質な
こだわり食材



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!

※平成31年4月現在



元気な体をつくる
栄養バランス



牛乳



中学生の成長を支える食事を考えましょう▶

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

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。

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。

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、男子は7割、女子は8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



たろうお 太刀魚フライのトマトソースかけ

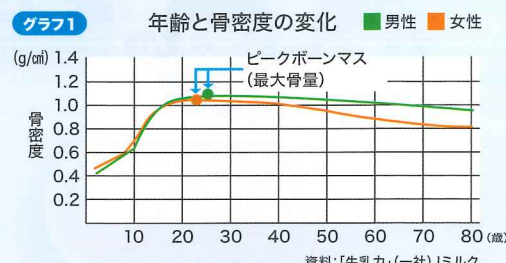
大豆・大豆製品



高野豆腐とささみのでまだれあえ



大豆のキーマカレー



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と言われていますが、10代では約100g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「平成29年国民健康・栄養調査」



(両手いっぱい)
この量が一食分です!



豚肉とれんこんの甘酢いため



筑前煮

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ります。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。

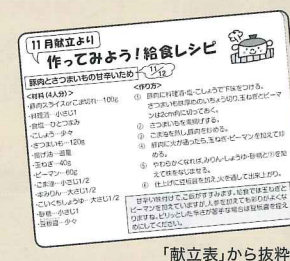
食事を制限するのではなく、お菓子などの間食を減らして、バランスの良い食事と、適度な運動をして、健康な体づくりを続けましょう。



給食の献立は、中学生の食事の見本です!

京都市では、家庭からの「お弁当持参」か「給食」を選ぶことができます。お弁当の人も、給食の人も、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。



※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」から抜粋

朝食でやる気スイッチオン!

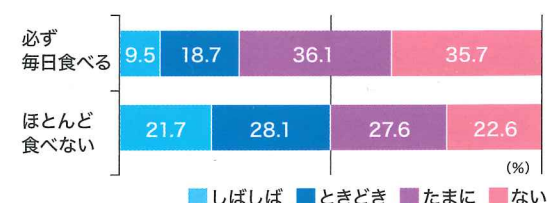
毎日の朝食が
やる気につながる!

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すると言われています。
- 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。

「朝食を食べる頻度」と「何もやる気が起こらない」の関係



日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活実態調査報告書」より作成

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・体力づくりにより効果を及ぼすと考えられます。

※文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より

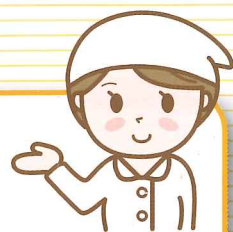


給食については次ページへ

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。

- 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。
- できるだけ手作りにこだわり、素材の味を生かせるように調理をしています。



一食当たりの栄養摂取基準

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	4mg
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)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満

文部科学省の学校給食摂取基準に基づいています。

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、ご飯は250g提供しています。

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



鮭わかめご飯



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(P1左下参照)。

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(知産知消)ことを目的に、季節に応じた地産地消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。



とびうお
飛魚のごま揚げ



あじ
豆鰯の甘辛揚げ

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。



万願寺とうがらし(6月)

賀茂なす(8.9月)

食文化を伝える献立

毎月、和食推進の日として、「和(なごみ)献立」を実施しています。和献立では、いわゆる「おばんざい」と呼ばれるような、京都の家庭でつくられてきた「おかず」を、給食に取り入れています。給食を通して、日本や京都の食文化が受け継がれていって欲しいという願いを込めています。



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



ホイコーロー
回鍋肉

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多くなります。



チャウダー

- 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

季節に合わせたデザート

季節の和菓子



桜もち(4月)

卒業祝いの手作りデザート



フルーツカスタード(2月)

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。

中学校給食の流れ

1 献立作成・食材購入



2 調理・配送



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」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

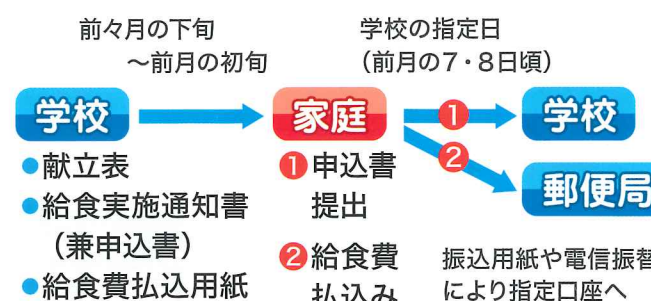
調理従事者は、調理施設に入る前に、専用の「ローラー」や「エアシャワー」を使用し、白衣の異物を取り除いてから、作業にかかります。

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。



お申し込みについて 1食310円!「1か月単位」でお弁当持参か給食かを選べます!

(平成31年4月現在)



※給食費は事前支払制です。支払いがなければ、給食は提供されません。
※就学援助(要保護・準要保護)を受けておられるご家庭は、給食費が公費負担となりますので、学校へご相談ください。
※今後、①②の「お申込み」と「支払い」については、スマートフォンやPCから申込み、口座振替やカード決済ができる予約管理システムの導入を検討していきます。

献立表

献立のカラー写真や地産地消の紹介、カロリー、使用食材、アレルギー※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ)の情報等を掲載!



※そば、落花生は給食では使用していません。

給食についての お声

(献立表から抜粋)



僕のエネルギー

京都市立九条中学校 2年 斎藤 豆助

僕は、中学校に入学した時から、2年間ずっと給食を食べています。栄養バランスが整っていて、栄養が片寄ることが無く、何よりおいしいからです。京都の食材を使ったメニューや、季節のメニュー、毎月出る新メニュー、そして、定番メニューなど、とてもおいしいです。量もちょうどよく、部活のバスケットボールに集中できて、部活が終わるまで、お腹を保つことができます。今では、給食が日々の学校生活の楽しみの1つになっています。4限目の授業が終わると、「やった！給食だ。」と思うようになりました。午前中の授業で疲れてしまっても、給食を食べると、午後からの授業も頑張ろう、と思えます。

僕は、給食を食べる時、心掛けてることがあります。それは、残さずに食べることです。当然のことでもあります。とても大切なことだと思います。この給食を作っていた方々に感謝し、これからも給食を食べようと思います。



私の元気の源

京都市立桂中学校 3年 野田 ひまり

私は給食には三つの良さがあると思っています。一つ目は、おかずの種類が豊富という点です。季節の野菜や魚を使ったメニューや三色ゼリー、いちごタルトのような行事に合わせたデザートも出てきます。だから、毎日食べても飽きることがありません。二つ目は学校の楽しみが一つ増えるという点です。給食があることで、四時間目の授業を頑張ろうと思えるし、給食時間になってからも、給食のふたを開けるときは「今日は何かな」と、とてもわくわくします。三つ目は、栄養バランスが良いという点です。お弁当だとバランスが崩れがちですが、給食は中学生に必要な量や栄養素を考えて作ってくださっているの、身体にも良く、部活にも集中して取り組むことができます。

私が今まで勉強や部活を頑張れたのは給食のおかげでもあります。これからも給食を残さず食べ、作ってくださる方々に少しでも感謝の気持ちが伝わるいいなと思います。

給食を試食させていただいて思ったこと

京都市立北野中学校 PTA本部役員 井戸 貴美子



中学校の給食、美味しいかな？気になりますよね。子どもたちからは「野菜料理や煮物が多い」とか「ごはんの量が多い」あるいは「少ない」などいろいろな声があり、ぜひ確かめてみたいと思い中学校給食を試食させていただきました。

当日のメニューは鰯のかば焼き、高野豆腐のそぼろ煮、じゃがいものピリ辛いため、茎わかめのきんぴら、ほうれん草のいためものでした。かば焼きは舞鶴産の鰯が甘辛く味つけされており、ごはんによく合、高野豆腐は出汁がきいた優しい味でした。茎わかめのきんぴらは家庭では作ったことがなく、さまざまな食材が給食で食べられるのはいいなと思いました。また、給食の献立表を見てみると地産地消の食材が使われていたり、毎月新献立が出ていたりバラエティ豊かで、毎日の給食を飽きずに食べ続けられる、工夫がされていた。野菜の価格が高騰する中、野菜が豊富に使われているにもかかわらず、一食あたり310円は大変経済的だと思いました。

おうちの方が用意される手作りのお弁当は美味しいです。なぜなら、嫌いな物が入っていませんから。「給食」、「手作りのお弁当」、どちらが良いか？ではなく、育ち盛りの子どもたちに必要なカロリーや栄養を考えて、また食育の観点からも、給食とお弁当を使い分けてもよいのではないのでしょうか。

給食にしたいけど子どもが嫌がるから…と思われる保護者の方も多いのではないのでしょうか。ぜひ、学校で開催される給食試食会で、味や栄養のバランスを体験していただき、ご家庭で話し合ってみてください。

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 ●加熱献立
- 和食中心 ●手づくり ●310円

