

中学校給食 ご飯量の選択制の試行実施について

平素は、本校教育にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、この度、本市中学校給食の更なる充実及び食育の推進を目的として実施した食生活調査の結果や個々の体格・運動量などから必要なエネルギー量を踏まえた「ご飯量の選択制」について、全校に先駆け、本校において試行実施することとなりました。

中学校の3年間は、人生の中でも特に心身ともに成長する大切な時期であり、生涯を通じて健康で心豊かに過ごすため、この時期に正しい食習慣を確立するとともに、自ら実践する態度を育むことが大変重要です。

つきましては、以下を参考に、各家庭でご相談のうえ、お申込みください。

1. 試行実施開始

令和3年1月分の給食から

※ 1か月もしくは1週間単位での申込み

2. ご 飯 量

A…290g, B(現在の量)…250g, C…210g

* 別紙「ご飯量の選び方のポイント」も一緒にご覧ください。

3. 給 食 費

310円/1食(全サイズ均一)

4. 給食の申込方法

給食予約システムまたは予約マークシートから、希望のご飯量を選択して申込みます。

◎令和3年1月分給食の予約期間(予約開始)

予約システム: 12月1日(火)～12月16日(水) 〳

マークシート: 12月1日(火)～12月10日(木) 学校提出 〳

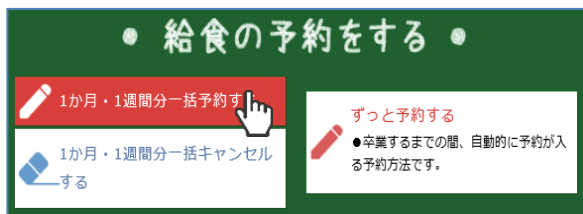
(1) 1か月・1週間単位の予約 <ずっと予約以外>

ア 予約システムでの申込み

① 給食予約システムへログイン

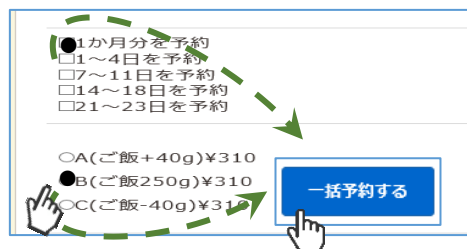
② 「次月へ」をクリックし予約月を表示します。

③ 「1か月分・1週間分一括予約する」をクリックします。



④ 予約する期間・ご飯量A・B・Cを選択し、

「一括予約する」をクリックします。



<注意> ずっと予約は、翌々月分からの自動予約です。

イ 予約マークシートでの申込み

A・B・C対応のマークシートに必要事項(学籍情報・ログインID・

予約する期間・ご飯量等)を記入し、学校へ提出してください。

メニュー					
一括	一週	三週	四週	五週	六週
[A]	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]
[B]	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]
[C]	[C]	[C]	[C]	[C]	[C]

(2) 「ずっと予約」のご飯量変更について

「ずっと予約」を登録されている方で、**令和3年1月分給食から、ご飯量の変更を希望する場合は**、以下アもしくはイの方法から変更してください。（変更は何度でも可）


ア 予約システムから変更【個人設定の変更】

11月20日（金）～11月30日（月）に行ってください。


- ※ 予約システム上では11月20日（金）からずっと予約のご飯量選択が可能となります。
- ※ 11月30日（月）を過ぎた場合でも、予約システム上で令和3年1月分給食の予約期間内（12月1日（火）～12月16日（水））であれば、ずっと予約により登録された1月分給食を一旦取り消し、新たに前述4(1)のとおり予約することで、異なるご飯量の選択が可能です。操作方法など詳しくはコールセンターへお問い合わせください。

① 給食予約システムへログイン

② 「個人設定」のページの下の方にある「ずっと予約設定変更」をクリックします。



③ 希望のご飯量を選択し、「更新」をクリックします。



給食ID	ごはんの量	登録日時	更新日時
1	B(ごはん量250g)	2020/01/10 14:08	2020年3月から

ずっと予約に登録されています。

クレジット自動支払い クレジット自動支払いに登録されています。

カード情報変更 解除

更新

ご飯の量

- A(ごはん+40g)
- B(ごはん250g)
- C(ごはん-40g)

牛乳不飲フラグ 牛乳を飲む

ずっと予約 ずっと予約に登録されています。

イ 「ご飯量の変更申請書」による変更

インターネットを利用しない方は、学校に保管されている「ご飯量の変更申請書」を学校へ提出してください。（11月24日（火）朝学活で締め切り）

- ※ 11月24日（火）を過ぎた場合でも、予約マークシートの令和3年1月分給食の予約期間内（12月1日（火）～12月10日（木））であれば、ABC対応のマークシートを提出することで、異なるご飯量の選択が可能です。

※ 特に処理をしなければ、自動的に、令和3年1月分の給食が、12月1日（火）に、ご飯量B（現在の量）が一括予約されます。）

※ 新たに「ずっと予約」を申請される場合は、予約システムから登録もしくは「ずっと予約申請書」を学校から取寄せて提出してください。

※ ご不明な点はコールセンターへお問合せください。

<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(IDの再発行)、給食予約や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）
TEL：052-732-8948

予約システム



ご飯量の選び方のポイント

○A・B・Cのご飯の量はどのくらい？

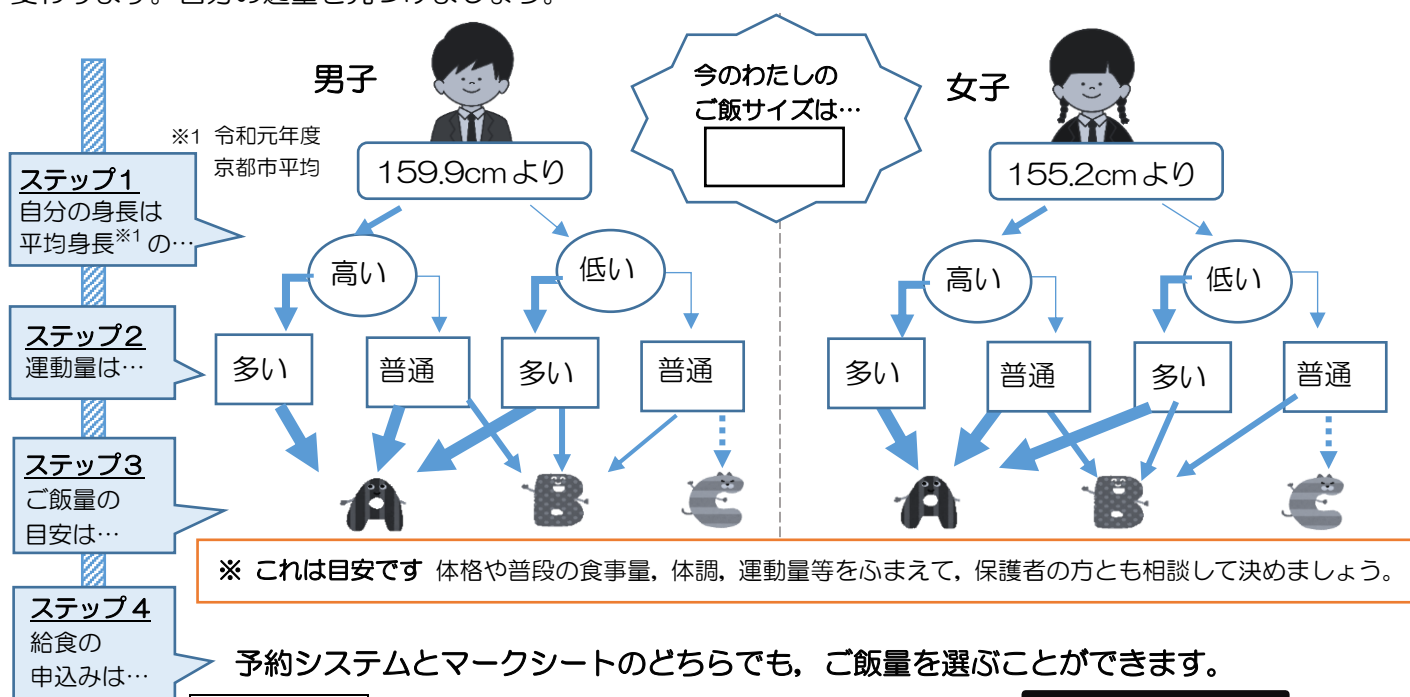
⇒ 40g は、おすし2 かん分ぐらいのご飯量です。

イメージ	A 	B  現在の量	C 
ご飯の量	290g (白米 125g)	250g (白米 110g)	210g (白米 90g)
おかずを含む給食1食 当たりのエネルギー量	885kcal	830kcal	760kcal

(参考: 小学校高学年の給食では、780kcal が設定されています。)

○それでは、自分にあったご飯量を選びましょう！

運動量によって必要なエネルギー量が変わるのはもちろん、体格(身長)によっても必要なエネルギー量が変わります。自分の適量を見つけましょう。



予約システム

☐ 1か月分を予約
☐ 2～6日を予約
☐ 9～13日を予約
☐ 16～17日を予約
☐ 24～27日を予約
☐ 30日を予約

☐ OA(ご飯+40g)¥310
☒ B(ご飯250g)¥310
☐ OC(ご飯-40g)¥310

マークシート

メニュー

一括	一週	二週	三週	四週	五週	六週
[A]	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]
[B]	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]
[C]	[C]	[C]	[C]	[C]	[C]	[C]

(「ずっと予約」の場合、変更しなければBが提供されます。変更方法はコールセンター(☎052-732-8948)へお問い合わせください。)

(参考) 中学生に必要なエネルギー量 (kcal)

	身体活動 レベル※2	1日の 必要量※3	1食分の 目安
男子	高い	2900kcal	967kcal
	普通	2600kcal	867kcal
女子	高い	2700kcal	900kcal
	普通	2400kcal	800kcal

1/3

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版から抜粋)

※3 必要量は、12～14歳の男子：160.5cm 49.0kg、女子：155.1cm 47.5kgを示しており、体格や運動量などで変わります。

※2 身体活動レベルとは？

高い 部活動や地域のクラブなどで毎日のように運動する人は、運動量が多いので身体活動レベルが「高い」

普通 体育の授業や外遊び以外で運動する機会があまりない人は、運動量が普通なので身体活動レベルは「普通」



保護者の皆様へ

京都市教育委員会

中学校給食「ずっと予約(自動予約)」の申請について

新たに「ずっと予約(自動予約) (以下「ずっと予約」という。)」の申請を希望する場合は、以下の申請書に必要事項を記入のうえ、学校に提出してください。

毎月 20 日までに学校に提出した場合、**翌々月(2か月後)の給食から**ずっと予約を開始します。

なお、記載情報は、中学校給食予約システムにデータ入力し管理します。情報管理は、京都市が契約をした中学校給食予約システム委託業者が、京都市個人情報保護条例に基づき適正に管理します。また、今回記載頂いた情報は、中学校給食以外の目的には使用いたしません。

ずっと予約に関する注意点

- ※ 毎月 20 日を過ぎて提出された場合は 3 か月後からのずっと予約開始になります。
- ※ ずっと予約は、毎月 1 日(1 日が土・日・祝日の場合は、翌平日)に、翌月の給食を自動的に予約をします。
(イメージ: 4 月 20 日提出 → 6 月分予約が 5 月 1 日に自動予約され、以降は給食費の残高が不足しなければ卒業まで自動予約)
- ※ 自動予約時に給食費の残金がない場合、予約は行われませんのでご注意ください。
(**就学援助を受けておられるご家庭は、お支払いなくご利用できます。この申請書のみご提出ください。**)
- ※ ずっと予約は、随時解除をすることができます。
解除方法: ①ずっと予約解除申請書を提出する
②ご自身で給食予約システムの「個人設定」から解除登録する
- ※ ずっと予約で登録したご飯量は、随時変更をすることができます。
解除方法: ①ご飯量の変更申請書を提出する
②ご自身で給食予約システムの「個人設定」から変更登録する

ご不明な点は、給食予約コールセンター(☎052-732-8948)へお問い合わせください。

----- きりとり線 -----

(保護者→学校→教育委員会→予約システム委託業者)

京都市教育委員会 宛

ずっと予約申請書

- ※ 希望しない方は提出不要です。
- ※ 予約システムで申し込まれた方は、申請書を提出しないでください。(重複登録になります。)
- ※ こちらの申請をすると、原則 2 か月後の給食実施日全てについて、給食予約が入ります。

中学校名	京都市立 中学校		
学年・組・番号	年	組	番
ふりがな			
生徒氏名	(氏)	(名)	
ご飯の量	(希望するご飯量に☑をいれてください。)		
	☐ A ご飯 290g (+40g) ☐ B ご飯 250g ☐ C ご飯 210g (-40g)		

上記のとおり、ずっと予約を申請します。

申込日 年 月 日

保護者氏名

(保護者→学校→教育委員会→予約システム委託業者)

中学校給食 「ご飯量の変更申請書」【ずっと予約登録者】

以下のとおり、ずっと予約で登録している給食のご飯量を変更します。

記 入 日	年 月 日	
中 学 校 名	中学校	
学 年 ・ 組 ・ 番 号	年 組	番
ふ り が な		
生 徒 氏 名	(氏)	(名)
ご 飯 の 量	(希望するご飯量に <input checked="" type="checkbox"/> をいれてください。) <input type="checkbox"/> A ご飯 290g (+40g) <input type="checkbox"/> B ご飯 250g <input type="checkbox"/> C ご飯 210g (-40g)	
保 護 者 氏 名	(氏)	(名)

※ ずっと予約に登録されているご飯量の変更は、

- ・毎月 20 日までに学校に提出した場合、翌々月（2 か月後）の給食から反映されます。
- ・毎月 20 日を過ぎて提出された場合、3 か月後の給食から反映されます。

※ また、予約システムでは、毎月の予約期間内であれば、ずっと予約により自動登録された翌月の予約を一旦取り消し、新たに予約することで、異なるご飯量を選択することができます。

※ 変更は何度でも可能です。ご希望の際は、再度ご提出ください。

詳しくは給食予約コールセンター（☎052-732-8948）までお問い合わせください。