

# 給食だより

さいたま市立植竹中学校  
給食室

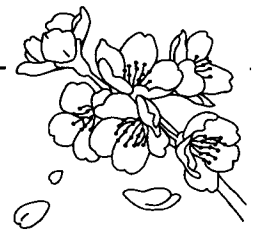
## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい生活がスタートしました。子どもたちは、様々な経験を通して心身ともに大きく成長していくことと思  
います。

学校給食は、教育の一環として特別活動に位置づけられています。成長期の子どもたちに、食生活に関する知  
識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義をもっています。また、望ましい食習慣  
の形成には、ご家庭での食事もたいへん重要になってきます。子どもたちが、生涯にわたって健康でいられるよ  
うに、ご家庭と学校との連携を大切に、指導してまいりたいと思います。ご家庭におかれましても、より一層  
のご理解とご協力をお願いいたします。

### 【学校給食の目標】

1. 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
2. 学校生活を豊かにし、明るい社交性と養うこと。
3. 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進をはかること。
4. 食料の生産、配分および消費について正しい理解に導くこと。



### 【学校給食の食事内容】

主食（ごはん・パン・めん）、牛乳、おかずを組み合わせた、栄養バランスのとれた食事です。

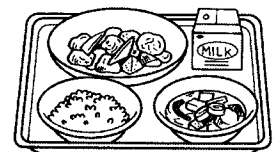
- ☆ 日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。
- ☆ かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理を取り入れています。
- ☆ 旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。
- ☆ 味付け、料理方法（煮物・揚げ物・焼き物・和え物）や組み合わせ（和・洋・中）を考慮しています。
- ☆ 脂質のとりすぎを防ぐために、1食に占める割合を25～30%以内になるように工夫しています。

### 【学校給食の栄養所要量の基準】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物 繊維 (g)
							A ( $\mu$ g RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
生徒（12歳～14歳） 1食あたり	850	28	摂取エネルギーの	3以下	420	4	210	0.6	0.6	33	7.5
1日の栄養所要量に対す る学校給食の割合（%）	33	50	25～ 30%	33	50	33	33	40	40	33	

給食は、1日の食事の1/3（3食のうちの1食）ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して  
決められています。特にカルシウムは、1日に必要な量の1/2を摂取できます。

※表に掲げるもののほか、マグネシウム・亜鉛についても考慮しています。



### 【給食費・給食回数】

給食費は、1ヶ月4500円で、1食286円です。みなさんから徴収した給食費は食材料費のみに使われ、給  
食を作るために必要な光熱費・水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。

給食回数は年間173回です。（ただし、3年生は2月末日で給食が終了になるため、157回です。）