

令和6年度が始まりました。今年も、10人の調理員さんたちと校内の給食室で作るおいしい給食で、勉強に運動に毎日がんばる石中生を応援していきます！



石橋中学校の給食を紹介します

ご飯 下野市産コシヒカリを使用した自校炊飯方式で、給食室で炊き上げたおいしいご飯をお届けしています。毎年11月に新米になります。米の購入代金は、下野市より全額助成をいただいています。



パン 県産「ゆめかおり」を使用した小麦パンや、県産米「あさひの夢」使用の米粉パンも好評です。



おかず ●JAや地元生産農家のご協力で、下野市産野菜を積極的にとり入れています。下野市より市内産農産物購入補助として1人400円の助成をいただいています。

- 旬の野菜や魚、果物を使い、可能な限り手作りを心がけています。
- 汁物のだしは、かつおぶしや煮干しでいねいにとっています。
- デザートは、季節の果物を中心に、食事に影響しない範囲で、予算の許す限り出しています。



牛乳

成長期の中学生に必要なカルシウムの給源である牛乳は、基本的に毎日です。

牛乳1本で、1日に必要なカルシウムの約1/4がとれます。



献立を食育の教材として ICTを活用した給食時間の指導を毎日実施しています。●節分やひなまつり、こどもの日など、季節の行事食や二十四節気について。●家庭科や社会科など、教科の学習内容と連動した献立で、食の面から学習内容を深める。●他市町や他県の中学校との給食交流を通して、郷土理解を深める取り組み。●食の安全や衛生。●個人の体格や活動量に合った量を知る。●将来の食の自立に向けた能力の育成。



石橋中学校の「全校体制で取り組む食育」が認められ、令和5年度栃木県学校給食優良学校賞を受賞しました。

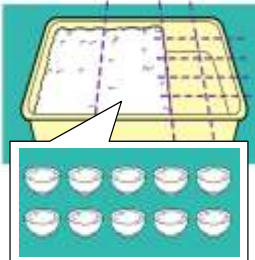


4月10日給食開始前 オリエンテーション ダイジェスト



石橋中では、手洗いの時間確保や衛生的な配膳を行えるよう、給食時間は長めに設定しています。それでもクラス全員の協力がないと時間はどんどん過ぎてしまいます。安全安心な給食になるよう、先輩達がどのように給食の配膳や片付けをしていたか、給食の前に確認しました。

盛り付けのコツ



給食当番
 10人分 10人分 10人分
 盛り付ける食器も3等分などに分けておくと目安になりますね。

食缶にも目盛りがついています



残らずに全部配りきるのが理想です。

盛り付けのコツ



このように量の差をつけて並べておき、選んでもらいます。

給食当番
 ご飯は、自分に必要なエネルギー量に合わせて選べるようにします。
 ※1年生はこの後家庭科で学習します。



おかわり



- 給食当番 全員**
- ・まずもらった量が自分の適量に合わない人が戻しに行きます。
 - ・その後、先生の指導の下でおかわりをします。
 - ・生徒同士のやりとりは禁止です。

後片付け



ごみはできる限り小さくまとめましょう。クラス全員の協力が必要です。



- 給食委員**
給食当番
全員

「食育の教科書」献立表の見方を知ろう

給食の時間も**授業時間**だということを知っていますか？でも、他の教科のように教科書があるわけでもないし、どうして…?と思う人もいます。実は、**教科書はありません。それは毎日の給食と献立表です。**



献立

今日の給食のねらい

授業の始めに先生が「ねらい」を提示すると同じく、毎日の給食にも「ねらい」があります。その日の給食で、皆さんに知ってほしいこと、考えてほしいことなどが書いてあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の量

中学生の給食1食分の基準は
エネルギー830キロカロリー たんぱく質27~41.5g 脂質18.5~27.6g
ですが、これはあくまで平均値。体格や、スポーツなどの活動量で、必要なエネルギー量は変わってきます。**盛り付けられた量が自分に合わない場合は、ご飯やパンなど主食の増減でエネルギー量を調整します。(詳しくは1年生の家庭科で学習します)**



でも、おかずをむやみに減らすと、成長期に必要な栄養が不足します。クラス全員に均等に配膳したおかずの量が中学生に必要な量のめやすです。例えば、おかずを半分に減らしたとすると、その人は小学校1年生の量しか食べなかったということになるので気をつけて。少なくしたい人は、担任の先生と相談して減らす量を決めましょう。

給食献立予定表

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 春の訪れを感じる食事
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海苔	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油類		
10(木)	入学進級 お祝い 献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜のごま和え 副菜 湯波(ゆば)のすまし汁 その他 牛乳	小豆 大豆	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油類	809 34.5 26.7 2.2	入学・進級おめでとうござい ます。給食室からのお祝い献立 です。今年も一年間おいしい給 食で、がんばる皆さんを応援し ます! お祝い事の時に食べるものとい えば、「赤飯」です。赤い色には 怒気(じゃき)を払うという意味が あるといわれています。
11(木)	春野菜を 味わおう	主食 ピザトースト 副菜 こんにゃくサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳	ソーセージ	チーズ	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油類	771 32.4 29.7 3.9	春の野菜は、鮮やかな緑色をし ているものが多く、新芽や芽吹 きの香りが春を感じさせてく れます。今月は、そんな春野菜を たっぷり使った春野菜のスー プを、春キャベツを 使ったスープの味と香り を楽しんで

使用されている食品

小学校では「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分かれていましたが、中学校では6群になります。(これも詳しくは1年生の家庭科で学習します)

食事の基本は6群をバランスよくとることです。料理ごとを書いてありますので、食物アレルギーなどで食べられないものを自分で除去している人は、特に注意して確認してください。給食室で除去対応をしている人には、別に専用書類があります。



一口メモ

その日のねらいに合わせ、旬の食品情報や料理の由来など、食に興味関心をもってもらえるような情報をお届けしています。