



石橋中学校 給食だより

食は人なり
You are what you eat

令和7年4月23日発行

校長 塩沢建樹 栄養教諭 陣内真由美

令和7年度が始まりました。

今年は、8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！

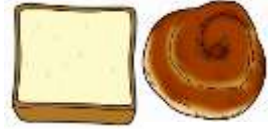


石橋中学校の給食を紹介します

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ていいいにとっています。
- 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。



給食開始前オリエンテーション ダイジェスト

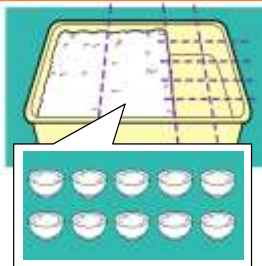


石橋中では、手洗いの時間確保や衛生的な配膳を行えるよう、給食時間がとられています。しかし、クラス全員の協力がないと、時間はどんどん過ぎてしまいます。安全安心な給食になるよう、先輩達がどのように給食の配膳や片付けをしていたか、給食の前に確認しました。今年度から、グループ会食が本格的に開始されました。最初の10分間は食べることに集中する時間となっています。よくかみ、よく味わって、食べてください。



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。

おかわり

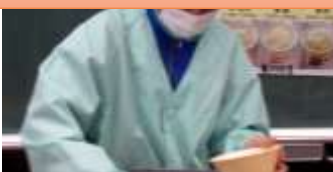


給食当番 全員

- 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。

盛り付けのコツ

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。

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。



後片付け



給食委員

給食当番

全員

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。



「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。少なくとも1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

下野市立 石橋中学校

※食アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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 旬の恵みを味わう食卓		
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小麦 発酵	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 お祝い 献立	主食 赤飯 副菜 ごま塩 副菜 鶏肉のから揚げ 副菜 もやしのごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 牛乳	卵	小麦	大豆	鶏肉	小麦	小麦	小麦	小麦	867	34.1	29.4	2.4	「1年生の皆さん、入学おめでとうございます。今日から中学校の給食がスタートします。しっかり食べて、元気にがんばりましょう。お祝いごとのときに食べるものといえば「赤飯」です。「赤飯」の赤い色には、邪気を払う力があると考えられており、魔除けの意味をこめて、お祝い事の席にふるまわれてきました。
11(金)	旬を 味わおう にら	主食 ごはん 副菜 たらのみそマヨ焼き 副菜 にらの和え物 副菜 五目汁 その他 牛乳	小麦	小麦	小麦	豚肉	小麦	小麦	小麦	小麦	792	32.0	20.5	2.2	にらは、一申スパーなどで売られていて、最もおいしいのは、春で、この時期のには、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしいです。にらは、新しい葉が伸びるまで収穫できる生命力の強い野菜です。
14(月)		主食 おさかな丼(ごはん)	小麦	小麦	小麦	魚	小麦	小麦	小麦	小麦	851				学校給食で、お魚の出

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。料理ごとに出てくるので、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て、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。