

* 給食だより *

令和7年4月
さいたま市立大宮東中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます！ ~10日から給食が始まります~

「食べることは生きること」私たちの体は「食べ物の栄養素から成り立っています」。そして中学生は成長期の真っただ中。3年間で身長が20cm以上伸びる子もいるでしょう。学校給食は、その大切な時期にしっかりと食べ、健康な体を作るための「食」について学ぶ教育の一環として実施されています。生徒の皆さんが生涯にわたり、健康的な生活を送れるように、ご家庭と学校の連携を大切に活動していきたいと思っております。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

こんなことに気を付けています！

【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。

☆家庭で食べる機会が減っている食材(豆類、海藻類、ひじきや切干大根などの乾物)も使い、食事の幅を広げていきます。

☆旬の食材を使い、素材の味を大切にしています。

☆味付け、調理方法(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。

☆脂質の取りすぎを防ぐために、1食に占める割合を20~30%以内になるように工夫しています。

【学校給食の栄養摂取基準について】

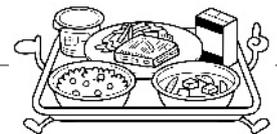


	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ ン				食物繊維 (g)
							A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
生徒(12歳~14歳) 1食あたり	830	摂取エネルギーの 13~20	摂取エネルギーの 20~30	2.5 未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

【給食費・給食回数】

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、人件費、施設設備費等は、さいたま市で負担しています。

連続6日以上のお欠食については、「学校給食喫食内容変更届」を学校に提出していただき、提出日の翌日から起算して6日目(土日祝・年末年始除く)以降から対応できます。



【食器について】(小学校と異なります)

- 強化磁器食器を使用しています。
- 箸やスプーン、フォークは学校で用意しますので、持参する必要はありません。

【大宮東中学校 給食室】

自校調理方式で、調理は昨年度に引き続き、JGS 株式会社が担当します。