

# 中学校スクールランチ

中学校スクールランチは小学校の給食のようにみんなが同じメニューを会食する方式ではなく、お子さまが、複数メニューの中から選択する方式となっています。いずれのメニューも、成長期に必要な栄養を摂取できるように配慮されており、食生活を自主的に管理する能力を育てることを目標としています。

## 目 標

- 自己の健康とそれに適した食生活を自主的に管理できる能力を育てる。
- 明るく落ちついた雰囲気のもとでくつろいだ会食をし、豊かな心を育てる。
- お互いを認め合い仲良く会食する中で、個を尊重した好ましい人間関係を育てる。

## 特 色

- 複数メニューからの選択
- ランチルームや教室での会食
- 弁当と給食の併用

## 栄養バランスのとれたスクールランチ

スクールランチのメニューは、「おいしく・楽しく・バランスよく」という内容で、教育委員会の管理栄養士と小・中学校の栄養教諭が作成しています

メニューは、ランチルーム用として2種類(A・Bメニュー)、教室用として2種類(C・Dメニュー)あります。おかずは、衛生上の観点から冷却していますが、ランチルーム用・教室用のどちらのメニューでもカレーやどんぶりの具など一部のおかずは、温かくして提供されるものもあります。ご飯はランチルームでも教室でも温かい状態で提供しています。

また、成長期に必要な栄養を摂取できるように、主菜に肉や魚などを60～80g、副菜には野菜・海藻・きのこなどを120g程度使用するとともに、生徒のし好や季節感も考えてメニューを作成しています。

### ランチルーム A B メニュー



### 教室 C D メニュー



### 姉妹友好都市の日

(例:トリノ市の日)



### 学校給食週間の日



煮あえ混ぜご飯

名古屋コーチン殿様コロッケ

※ランチボックスには主食がつきます。

### メニューの紹介

毎月、新メニューがあります!



肉と野菜の  
スタミナサンド

豚肉の  
しょうが焼き丼

おぼろみそめん

### ●学校給食摂取基準(1人1回当たり)

| 区分           | 基準値            | 区分            | 基準値   |
|--------------|----------------|---------------|-------|
| エネルギー (kcal) | 830            | ビタミンA (μgRAE) | 300   |
| たんぱく質 (%)    | 摂取エネルギーの13~20% | ビタミンB1 (mg)   | 0.5   |
| 脂 質 (%)      | 摂取エネルギーの20~30% | ビタミンB2 (mg)   | 0.6   |
| カルシウム (mg)   | 450            | ビタミンC (mg)    | 35    |
| マグネシウム (mg)  | 120            | 食塩相当量 (g)     | 2.5未満 |
| 鉄 (mg)       | 4.5            | 食物繊維 (g)      | 7以上   |

# スクールランチができるまで！



**民間の工場で、安全面、衛生面に配慮して調理します。**



食材の産地や内容に問題がないか確かめます。



中心温度をはかる



冷却する

食中毒を防止するために、しっかりと加熱した後、おかずは一定温度まで急速に冷やします。



調理したものを適切な温度管理により保冷車で各学校へ配送します。



ご飯や汁物は、冷めないよう保温コンテナ・食缶に入れ、温かい状態を保ちながら運ばれます。



各学校の配膳室で、給食の準備をし、昼食時に生徒への給食の受け渡しを行います。



ランチルームや教室で会食します。家庭から弁当を持参した場合も、ランチを購入した生徒といっしょに会食しています。



## 予約方法

スクールランチを利用するには、事前に複数メニューの中から自分に合ったメニューを予約し、発券された食券と引き換えに食事を受け取ります。(予約方法は、各学校により異なる場合があります。)

### ①マークシートによる予約

前月にマークシートを記入して、1か月分のメニューの予約をし、期日までに現金またはランチカードを添えて申し込みます。



### ②食券予約機による予約

実施日の3日前の13時30分(土曜、日曜、祝日を除く)までに、事前にチャージしたランチカードを使用して、食券予約機で予約をします。

※ランチカード:10食分(3,200円)や20食分(6,400円)などの単位で事前に購入するプリペイドカード



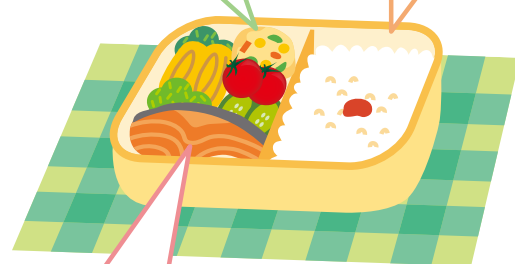
## 弁当も栄養のバランスを考えて

### 副菜

緑黄色野菜・その他の野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンや無機質を補います。120gを目安に入れましょう。

### 主食

ご飯・パン・めん類などで、炭水化物の供給源になります。ご飯は200g～250gを目安にしましょう。



### 主菜

魚・肉・豆・豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質の供給源です。