

京都市 選択制

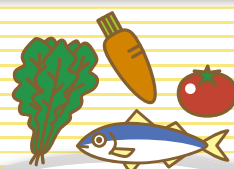
中学校給食



おいしくていろいろな
味や食感が楽しめる
豊富なメニュー

**中学校給食の
ここがおすすめ!**

元気な体をつくる
栄養バランス



おかずは5品も!
**地産地消や良質な
こだわり食材**



夏場でも年中安全・安心
徹底した衛生管理



一食310円
なんて経済的!

※令和7年4月



京都市立中学校長会 京都市教育委員会

12歳～15歳
今が大事！

中学生の食生活のポイント

1

一日3回の食事、適度な運動、十分な睡眠で、健康な体をつくりましょう。

2

成長期に必要な栄養が 不足しないよう、好き嫌いせず食べましょう。

3

学校給食は、栄養バランスがばっちりです。健康的な食事の参考にしましょう。

給食は、中学生の食事の見本です！

給食の人も、お弁当の人も、成長期に必要な栄養が不足しないよう、好き嫌いせずしっかり食べましょう。お弁当を作る際には、バランスよく栄養がとれるように、学校を通じて配布される中学校給食の「献立表※」をぜひ参考にしてください。また、中学生の食生活や食育についての指導・啓発資料「京の食育通信」なども参考にしてください。

※献立表には、中学生の食事の見本となるよう、食材も記載しています。また、おすすめの給食のレシピも掲載されているので、ぜひ読んでみてくださいね。



献立表・レシピ集



京の食育通信



野菜、とれていますか？



野菜は、体調を整えてくれるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含んでいます。

一日当たり必要とされている野菜の量は、350gとされていますが、10代では約110g不足しているとの調査結果※が報告されています。意識して野菜を食べるようにしましょう。

一食で食べる量は、両手いっぱい（両手いっぱい）の量が目安です。給食では、一食で一日に必要な量の3分の1（125g）がとれるよう、献立を作成しています。（右の写真参照）

※参考：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」



鶏肉のみそいため



筑前煮

本当にダイエットが必要かな？

中学生は、体の骨格づくりが進む成長の時期です。骨や筋肉だけでなく、脳なども発達するので、体重が増えるのは「健康の証」です。

食べる量を減らすと、体に必要な栄養が不足し、体調を崩してしまうこともあります。さらに、成長期のダイエットは、将来の健康にも悪い影響を及ぼす可能性もあるといわれています。また、朝食を食べないと、反対に太りやすくなってしまうということがわかっています。

食事を制限するのではなく、お菓子などの間食を減らして、バランスの良い食事をとり、適度な運動をして、健康な体づくりを続けましょう。



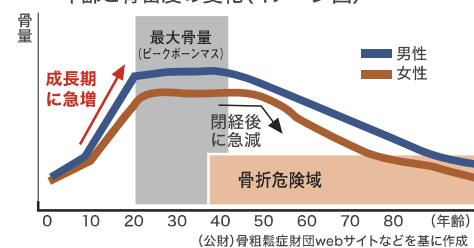
骨をつくるのは、今！

カルシウムの吸収、貯蓄は今が大事！

骨は日々生まれ変わっていますが、10代の成長期には、骨をつくる働きが活発になるため、骨量が急増します（グラフ1参照）。この時期にしっかりとカルシウムをとって、丈夫な骨をつくっておくことが、年齢を重ねても骨を丈夫に保つためのポイントです。

グラフ1

年齢と骨密度の変化（イメージ図）

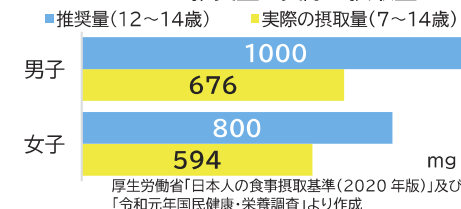


意外ととれていない、カルシウム

生涯のうちに必要なカルシウム量が最も多くなるのは、男女ともに12歳～14歳の時期です。しかし、実際には、必要なカルシウム量に対して、7割程度しかとれていません（グラフ2参照）。給食では、中学生が一日に必要なカルシウムの50%をとれるよう、献立を作成するとともに、カルシウムの摂取に効果的な牛乳が毎日付きます。

グラフ2

カルシウムの推奨量と実際の摂取量



カルシウムが多い食材を使った献立

牛乳・乳製品



牛乳

ヨーグルト

骨ごと食べられる魚



たちうお 太刀魚フライのトマトソースかけ

大豆・大豆製品



高野豆腐とささみのごまだれあえ



大豆のキーマカレー

朝食でやる気スイッチオン！

Q 朝食を食べないとやる気がでないのはなぜ？

A 脳のエネルギーが不足しているから。

- 脳は体全体の約20%のエネルギーを消費すると言われています。
- また、寝ている間も活動しているので、朝起きた時にはエネルギー不足に。
- しかも、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、大量に貯蓄することができません。

毎日の朝食が
やる気につながる！

朝食を食べて脳にエネルギーを送り、元気に一日をスタートさせましょう！

朝食で学力・体力アップ！

学力調査や体力テストでも、毎日食べると答えた生徒の方が、点数が高いという傾向が報告されています※。毎日朝食をとることが、学力の定着や体力づくり、生活の充実感により効果を及ぼすと考えられます。

※文部科学省「令和5年度全国学力・学習状況調査」「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より



給食については次ページへ

中学校給食の内容は…

成長期に必要な栄養を満たすだけでなく、食べることを通して、食育の「生きた教材」となるよう、献立を作成しています。

- 献立は小学校給食に携わっていた教育委員会の栄養教諭が作成しています。
- 季節に合わせた献立や、節分などの行事献立、京都の伝統的な食文化を伝える献立を取り入れています。
- 京都府内産のお米など、地産地消の食材や、旬の食材を使用しています。
- 「だし」をきかせて素材の味を生かすとともに、できるだけ「手作り」にこだわって調理をしています。



牛乳・ヨーグルト

不足しがちなカルシウムをしっかりとれるよう、牛乳(1本200ml当たり227mg)は毎日付いています。また、月1回程度ヨーグルトも登場します。

食育×給食

生徒が考えた給食レシピ!
(令和6年度 最優秀賞)

献立作成を通じて食への興味関心を高めるとともに、栄養バランスの知識や理解を深めることを目的として、「給食レシピアイデア募集」を開催しました。中学生に必要な栄養について考えたメニューや、旬のおいしさを味わうメニューなど、たくさんの応募レシピアイデアの中から、実際に中学校給食のメニューとしてアレンジして提供します。



九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン



切り干し大根ナポリタシ

エネルギーは一日に必要な量の3分の1!

カルシウムは一日に必要な量の50%!

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

ビタミンA、B1、B2は一日に必要な量の40%!

一食当たりの栄養摂取基準

文部科学省の学校給食摂取基準に基づいて設定しています。

主食(ご飯)

ご飯ほかほか!

- ご飯は当日炊き上げたものを温かいまま配送・保管して提供します。
- 成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階から選択できます。
- ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして月2回炊きこみご飯が登場します。



とりめし



たけのこご飯



カレーピラフ



バターライス

オムライスに
できます!



給食では、和食の基本となる五色「赤・青(緑)・黄・白・黒」を取り入れています。

副食(おかず)・デザート

毎日、いろいろな食材からバランスよく栄養がとれるよう、デザートを含む5品以上を組み合わせた献立としています。特に不足しがちな野菜類は、一日に必要な量の3分の1程度がとれる献立としています(P2参照)。

地産地消の食材を使った献立

京都の食料生産や旬を^{なごみ}知ってもらう(知産知消)ことを目的に、季節に応じた地元の食材を使用しています。例えば、季節に応じた京野菜や、舞鶴港で水揚げされた魚を、素材の味を生かした調理法で提供しています。



万願寺とうがらし(6月)



賀茂なす(8.9月)



あじ
豆腐の甘辛揚げ

食文化を伝える「和食」推進の日:和献立

月に1回の「和食推進の日」は、和(なごみ)献立を実施しています。和献立では、昆布や削り節からだしをとり、素材の味を生かした献立など、和食の特徴や良さが伝わるような献立を提供します。和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを支えるだけでなく、地域活性化や食料自給率の向上など、持続可能な食に貢献することが期待されています。



SDGs未来都市・京都



SDGs未来都市
京都

地産地消やユネスコ無形文化遺産の「和食」推進は、持続可能な食につながるSDGsの取組のひとつです。

人気のメニュー



ビビンバ



ひじきそぼろ丼の具



えびフライ



ビーンズフライ

温かい献立

食品メーカーと共同開発した「京都市オリジナルレシピ」の献立です。冬場は、夏場に比べて多く登場します。

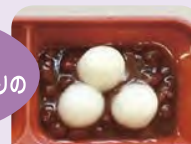


チキンハンバーグ

- カレー
- ビーフシチュー
- トマトシチュー
- ハッシュドビーフ
- チャウダー
- チキンハンバーグ

季節に合わせたデザート

なごみ 夏越の菰に合わせて、厄除けの小豆を使った手作りのデザートです



白玉あずき(6月)

アレルギーに配慮したデザート(乳・卵・小麦不使用)



パンプキンマフィン(10月)

選択制中学校給食の概要

京都市の中学校給食は、成長期にある中学生に、栄養バランスに配慮した食事を提供することを通して、正しい食習慣と自ら実践する態度を育むことを目的としています。

- ① 望ましい食習慣の育成
- ② 食の自己管理能力の育成
- ③ 好ましい人間関係の形成

3つの目標を通して、「食選力」を養います。（※心と体の健康のために、何をどのように食べるか選ぶ力）

中学校給食の流れ

1 献立作成・食材購入



2 調理・配送



1日3,000食の調理場へ潜入！

3 仕分け・配膳



4 喫食



5 後片付け



6 回収・洗浄・リサイクル



安全・安心な給食の提供のために

給食の調理に当たっては、国の「大量調理施設衛生管理マニュアル」「学校給食衛生管理基準」等に準拠して整備された施設で、徹底した衛生管理を行っています。

温度管理

食中毒予防のため、中心まで加熱されていることを確認し、特殊な機械で急速に冷却します。盛付けから配送・提供までの間も、適切な温度で保管されています。

異物混入防止

調理従事者は、調理施設に入る前に、専用の「ローラー」や「エアシャワー」を使用し、白衣の異物を取り除いてから、作業にかかります。

また、盛付後は、複数人のチェックを経て、金属探知機でも検品を行います。

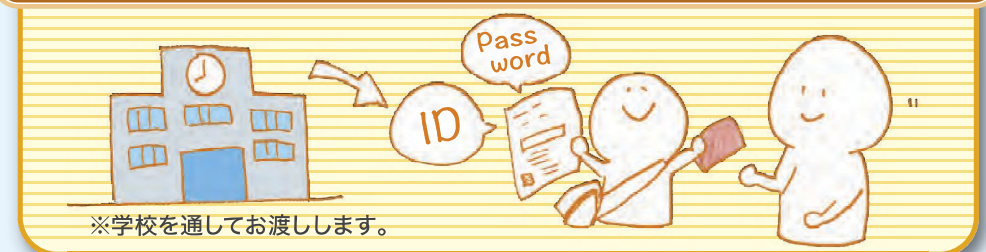


1分でわかる

京都市 中学校給食予約システム

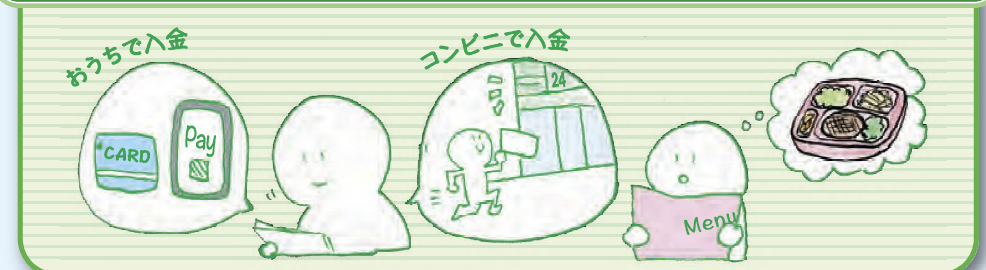
※4月分給食に限り、京都市立小学校在籍の6年生は「専用マークシート」を小学校へご提出ください。

ステップ▶ 1 書類の受け取り (ID・パスワード・払込票)



※学校を通してお渡しします。

ステップ▶ 2 給食費の払い込み (20食or90食の定額※をチャージします。1食310円) 便利なクレジット自動払い (22食分) もあります



就学援助を受けておられるご家庭は給食費が援助対象となり、払い込みなく予約ができます。※クレジットカード都度払いのみ、5食・10食・60食分のチャージも可能です。

ステップ▶ 3 給食の予約 (申込単位:卒業まで一括、1ヶ月、1週間 予約システム又はマークシートで申し込み)



予約システム



ご利用方法の詳細



電子マネー決済

お問い合わせ先(受付時間9時～17時 土日祝・年末年始を除く)

● 配付書類について、給食予約について、給食費の支払いについて

給食予約システムコールセンター(株式会社フューチャーイン) 電話 052-732-8948

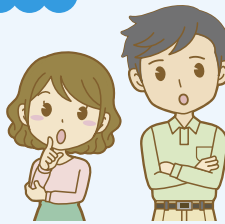


食べたらわかる!おいしさのヒミツ

試食会

お子様の通われる中学校や
PTAなどへご相談ください!

PTA等の主催により、学校のランチルームなどで、給食や中学生の食生活について説明をお聞きいただき、給食を食べることができます。(保護者の方も310円)



メニューの決め方は
どうされているのですか?

成長期に必要な栄養素を
考えて献立を立てています。



それだけではなく…

●季節(旬) ●地産地消 ●国産食材 ●衛生管理
●和食中心 ●手づくり ●310円



保護者試食会でのお声

給食試食会に参加して

加茂川中学校PTA 家庭委員会

試食に先立ち、京都市教育委員会体育健康教育室で実際に給食の献立作りに携わっておられる栄養士さんから中学校時期の子ども達に必要な栄養素について、また給食が実際どのようにして作られているのかなどご説明いただきました。

参加された方々から「グラフを使ったスライドはとても分かりやすかったです。給食を食べる意識を持つために子ども達にも見せていただきたいです。」「中学生時期に必要な栄養素やカロリー、不足しがちな栄養素はどのようにして摂取すればよいのかなど知ることができました。家の献立の参考にしたいと思いました。」「中学生に必要な栄養素が実際には多く不足していることに驚きました。子どもの食事について見直しが必要だと感じました。」「家で作るお弁当の内容では栄養素を全く考えずに作っていて不十分だと感じました。」「普段から塩分を摂りすぎているのだと勉強になりました。」「特にカルシウムなどについて意識して摂取する必要があると感じた。牛乳のカルシウムの多さを知りました。」「給食を普通のお弁当箱に入れ替えたのを見て、お弁当箱をもう少し大きいものに替えようと思いました。」「朝2～3時に調理を開始されると知り、調理員さんへ感謝の気持ちです。子どもと給食について話をしようと思います。」「といったお声をいただきました。

当日は「和(なごみ)献立」でした。6月30日の夏越の祓(なごしのはらえ)に合わせて、厄除けの小豆を使った「白玉あずき」や、京都府舞鶴港で水揚げされる飛魚を使った「飛魚のかわり揚げ」、京都府産の万願寺とうがらしを使った「焼き万願寺とうがらし」なども組み合わせ、京都の食材や食文化に触れる献立です。他にも、キャベツの煮浸し・切干大根のはりはり漬け・とりめしが入っていました。季節の行事にちなんだメニューや地産地消などのメニューで工夫されていたと思います。

また、他には「おかずのみのコースが申し込めるなら利用したい。」「せっかく手間をかけて作られている献立なので時間にゆとりを持ち、味わって食べることができたら。」といったご意見もありました。

これからも給食が食育に活かされるとともに、親子がともに安心して利用し続けられることを願っています。



中学校給食 おすすめです!

中学校進学直後の環境の変化が大きい時期に、少しでも生徒やご家庭の負担を軽減し、スムーズに中学校生活を始めることができるよう、ぜひ給食をご検討ください。

通学時荷物の負担軽減

小学校と比べて荷物が増えます。弁当を持参する必要がないので、通学時の負担を軽減できます。



忙しい朝お弁当作りの負担軽減

生活リズムが大きく変化します。空いた時間を、朝食や持ち物の確認の時間に充ていただき、ゆとりを持って生徒を送り出してあげてください。

全員制中学校給食は、令和10年度の夏休み明けからの給食開始に向けて準備を進めています。主な検討経過は、教育委員会HPをご参照ください。

★主な給食の内容
・温かく量の調整やアレルギー対応食に対応
・主食、副食3品(1汁2菜)、牛乳を基本に、地産地消を一層推進
・安全性や品質を最優先した物資を選定するとともに、教育委員会の栄養教諭が献立を作成

