



給食たより

目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見



ご入学、ご進級おめでとうございます。

給食は、一日のうちの一食ではありますが、成長期の大切な栄養源として、また、給食を通して、食べものへの興味や関心をもち、食べものを大切に思う気持ちを育ててほしいと思います。

給食が、学校生活の中で楽しいひとときであるように、生徒の皆さんの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食作りを行ってまいります。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



目黒食育レンジャーマン

目黒区中学校の給食内容についてお伝えします。《学校給食摂取基準》《標準食品構成》により献立を作成します。小学校高学年よりも中学生の栄養摂取量は多くなります。

《献立内容について》

献立作成は、目黒区の『学校給食摂取基準』（右表）を基に各校で学校行事や、給食室の施設、設備を考慮して作成します。

また、様々な食品を適切に組み合わせて、給食内容の充実を図るために、『標準食品構成』の基準があります。

食品構成は、米、パン、牛乳、小麦粉製品、芋、豆、豆製品、肉、魚、小魚、卵、きのこ、海藻、野菜、果物など、食品ごとの使用量の決まりです。さまざまな食品から、栄養を摂取できるように献立を作成します。

《主食の割合》

(例) 20日間をサイクルとして



15回

ごはん



3回

パン



2回

めん

安全でおいしい給食を目指して

《目黒区学校給食摂取基準》

中学生	
エネルギー	830kcal (小学校高学年780kcal)
たんぱく質	35.3g
脂質	エネルギー全体の 20～30%
食塩相当量	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.4mg
ビタミンA	300 μ gRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	6.6g以上
亜鉛	3mg

ご家庭へのお願い。



給食当番は、週末にエプロンを持ち帰ります。洗濯をして、週の始めに忘れずに持たせてください。

洗濯の際、柔軟剤を使用する場合は、強い香りはお避けください。

また、給食当番はマスクを着用します。当番の週は、マスクを持たせてください。

給食の食材は、朝、目黒区内を中心とした業者さんから届きます。品質の確認等を行ない、調理が開始されます。野菜は、丁寧に3回洗浄してから使います。目黒区は、カレーやハンバーグ、ぎょうざなども給食室で手作りします。食器は、洗浄後、熱風消毒します。



大きな回転釜で調理します。カレーと揚げパンを作っているところです。

地下の技術室前から見た給食室です。給食室の廊下側はガラス張りになっており、給食室の中の様子を見ることができます。ぜひ、給食を作っているところをご覧ください。

わたしたちが作っています



給食室紹介

給食業務委託会社は、昨年度同様、(株)藤江です。

チーフ・・・大岩 春樹 サブチーフ・・・稲垣 麗 社員・・・金森 菜雪 松本 華奈
スタッフ・・・小西 理恵、笹本 純子、阿部 美和、尾崎 玉英、
富田 雅子、中野 弓木

安全でおいしい給食作りを行ないます。どうぞよろしくお願いいたします。