

給食だより



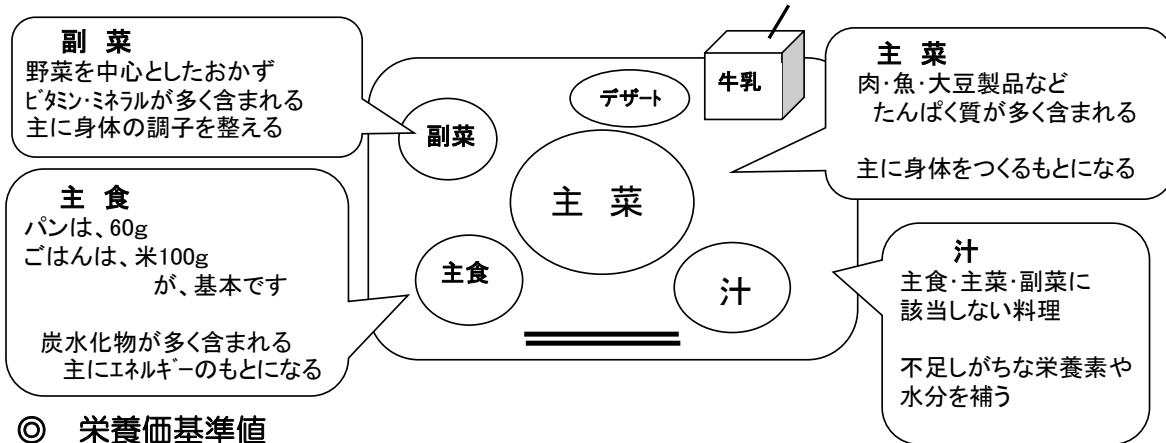
令和5年4月

松戸市立金ケ作中学校

新しい学年がスタートしました。今年度の2・3年生の給食開始は4月14日(金)、1年生は4月21日(金)からです。給食について2・3年生は振り返り、確認をしましょう。1年生は給食だよりを参考にイメージを膨らませましょう。

中学校給食・予約の流れ

給食は、皆さんの健康を考え栄養価基準・食品構成を考慮して、献立を立てています。



◎ 栄養価基準値

栄養価 年齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分 g
12～14歳 (中学生)	830	35	摂取エネルギーの 25%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5未満

◎ 食品構成 1人1日1回あたり ※1ヶ月の摂取目標量を1回当たりの数値に換算したもの(単位g)

米の場合	100	種実類	3.5	魚介類	21
パンの場合	80	緑黄色野菜	35	小魚類	3.5
小麦粉及びその製品	9	その他の野菜	82	肉類	19
芋・でんぷん	35	くだもの類	40	卵類	12
砂糖類	4	きのこ類	4	乳類	6
豆類	6	藻類	4	油脂類	4
豆製品類	26				

給食では、
より多くの種類の
食品を摂るために
食品群を細かく
分けています。

摂取しにくい食品
豆・小魚・海藻なども
しっかり摂るように
なっています。

給食予約の流れ

1.献立表・予約票配布

給食の4週間くらい前に2週間分を配布



2.予約票の記入・提出

クラスで番号順にまとめる
予約確認名簿と一緒に事務室へ提出
エラーのないようによく確認する



エラーに注意!

- ・わくからはみ出す
- ・○以外のマークを記入
- ・うすすぎる
- ・給食のない日に記入

3.食券・決定版配布

給食委員は担任の先生から食券を受け取る

*食券の裁断後、職員室へ持っていき、曜日ごとにビニール
ケースに入れる

*食券は、金券と同じなので、大切に扱う

給食実施