

食育だより

令和7年度4月 さいたま市立川通中学校 給食室

4月の目標：衛生管理に気を付けて準備と後片付けをしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。今年度も育ち盛りの子どもたちの心と身体を支える安全・安心でおいしく、毎日の学校生活の楽しみとなるような給食を提供していきます。

また、食事はご家庭の支えがとても大きなものとなります。ご多用の毎日だと思いますが、子どもたちの「食」がより豊かなものになるようご協力お願いいたします。



川通中キャラクター
かねたろう

学校給食の目標は「学校給食法」という法律で定められています

学校給食は、教育の一環として「特別活動」に位置付けられています。健康や「食」に関する正しい理解を深めたり、学校生活を豊かにしたり、協調性や社会性を養うことも目的としています。



給食の持ち物

忘れないようにお願いします！！

- 給食着 ○帽子
 - マスク
 - ランチョンマット
 - 歯ブラシとコップも
- 用意しましょう



給食当番のマスク、
ランチョンマット
の忘れが多いです！

(給食着と帽子と袋は当番の生徒が、週末に家庭に持ち帰ります。洗濯して返却してください。戻ってこない翌週の当番が困ってしまうのでご協力お願いします。)

川通中学校の給食の目標

生涯にわたって「食」を楽しむ豊かな心と、自分の健康を守ることができる「生きる力」を育てる

- ① 友だちや先生と楽しく食事をする
- ② 「食」について学ぶ時間にする
- ③ 自分の健康について考えて食べられるようにする



川通中学校の皆さんには、「自分の健康を自分で守れる大人」に育ってほしいと願っています。中学校3年間で給食は終了しますが、食事は生きている限り続きます。「You are what you eat (あなたは、あなたが食べたものでできている)」。

独り立ちした時に困らないように、食事のマナーや食を選択する力、食材や料理の知識を3年間で身に付けてください。

給食の内容

- 「学校給食摂取基準」と「標準食品構成表」をもとに、生徒1日の栄養所要量の1/2～1/3を摂取できるように献立作成をしています。また、主食・牛乳・おかずを組合せた栄養バランスのとれた食事です
- 郷土食、行事食、地場産物や多様な旬の食材の活用、世界の料理、かみごたえのある料理、各教科の食に関する指導と意図的に関連させた献立など、生徒が「食」の体験をする場、食育を学べる教材となるように献立作成をします。
- 学校生活の日々の楽しみ、友だちや先生とのコミュニケーションの場となるように献立作成をします。
- 可能な限り地場産、国産の食材を使用するようにしています。また、食品添加物はできるだけ避け、遺伝子組み換え食品やゲノム編集技術応用食品と表示のあるものは使用しません。(使用する食材の産地や加工食品の分析表は全て保存・記録してあります。)

給食費

- 給食費は1ヶ月5,130円(1食317円)です。175回分の給食費を11カ月で割った金額です。3年生は159回なので、3月の集金はありません。給食費の適正な運用のために、期日に給食費引き落としができるようにご協力ください。滞納した場合は市より督促状が届き、それでも支払われない場合は、裁判所を通じた法的措置が取られる場合もあります。
- R6年度より、さいたま市の給食費は公会計となりました。そのため、今までと異なり給食を連続6日以上欠食する場合は、事由が生じる日の6日前(給食を実施しない土日祝は除く)までに、「学校給食喫食変更届」を提出する必要があります。また、牛乳を停止する場合も「学校給食変更届」の提出が必要となります。
- 令和7年度もエネルギー・食料品価格高騰に伴う学校給食費への補助が市より出ることが決定しました。中学生生徒1食あたり¥64です。適切に運営していきます。(R6年度より¥5増)
- 給食費は食材料費に使用します。(人件費・設備費・水道代・光熱費は公費負担です。)
- 登録した口座は、さいたま市の学校の在籍している間は継続されます。口座変更のご希望がある場合は、学校にご相談ください。

食物アレルギーについて

食物アレルギーは命に係わる重大事項です。アレルギー症状が新規に発症したり、アレルギー症状に変化があったりした場合等、何かご心配なことがある場合は、随時学校にご相談ください。また、現在対応をしている場合は、1年に1回の医療機関の受診と面談にご協力お願いします。毎月のアレルギーを確認した詳細な献立表も内容を確認したら、翌月のために空の封筒を担任に返却してください。



給食室のメンバー紹介

R7年度も昨年度に引き続き、イトハンフーズの調理員高橋・丸山谷・齋藤・田村・平野・山崎・門目7名と栄養教諭古澤で、安全・安心でおいしくて楽しい給食を一生懸命作ります。1年間よろしくお願いします!



給食のメニュー作ってみませんか? 昨年度の給食試食会で食育だよりにレシピを載せてほしいというお声をたくさんいただいたので、ご希望にお応えしていきたいと思います。「福神漬け」は、手作りできるんだ!と試食会でご意見が多かったのでご紹介します。「ひじきのマリネ」は給食定番メニューです。

福神漬け

【材料(4人分)】

きゅうり150g
大根150g
れんこん100g
生姜6g しょうゆ24g
砂糖15g 酢10g
みりん6g
*なすや人参を入れても

【作り方】

- ① きゅうりは0.4cmの輪切り、大根とれんこんは0.4cmのいちょう切りにします。全てさっと茹でて水気をしっかりきります。
- ② 細かいみじん切りにした生姜と調味料を合わせて煮て、冷まします。
- ③ ①と②を和えて、味がなじんだら完成です。

ひじきのマリネ

【材料(4人分)】

乾燥ひじき10g
しょうゆ6g 砂糖3g
酒5g みりん3g
大根150g 人参40g
きゅうり130g
酢16g 油14g
塩2g 砂糖5g

【作り方】

- ① ひじきは戻して調味料で煮ておきます。
- ② 大根・人参・きゅうりは千切りにします。全てさっと茹でて水気をきります。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、ひじきと野菜を和えて完成です。