

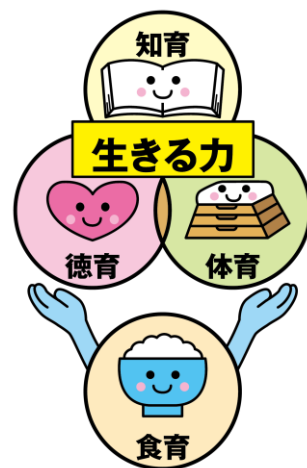
豊中市の中学校給食

令和8年度(2026年度) 豊中市教育委員会

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



知育：知識をみがき、知恵を増すための教育
徳育：道徳的な判断力や実行力などを養う教育
体育：健康な体をつくるための教育



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



★食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 	★心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 	★食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
★感謝の心 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。 	★社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。 	★食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

◆栄養について

「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

学校給食摂取基準（生徒1人1回あたり）

生徒（12～14歳）

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

◆給食費について 1食あたり・・・419円

※ただし生徒は豊中市の補助により310円



◆献立について

- 主食** ・米飯またはパンを提供します。（パンは、週1回程度提供します。）
・米は国産米を使用しています。

- 牛乳** ・牛乳パック 1パック 200ml 入りです。
約 227mg のカルシウムが摂れます。
・カルシウムは私たちの体にとって大切な栄養素の1つで、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海そう、小松菜等に多く含まれています。特に、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは、体内に吸収されやすくなっています。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

- 副食** ・温かい副食 1品を食缶で、他 3～4品をランチボックスで提供しています。
・ランチボックスのおかずは全て、85℃以上に加熱し、安全な温度まで急速に冷却して盛り付けています。

【家庭での準備物について】

- ・箸（献立によってはスプーン）、ナフキンを必ず持参してください。（箸とスプーンの提供はありません）
- ・給食当番は、各自清潔なエプロン、三角巾（バンダナなどでも可）、マスクをご用意ください。

◆献立の工夫

☆安心・安全の取り組み

- ・できるだけ国産の食材を使用しています。
- ・できるだけ食品添加物の少ない食材を使用しています。
（例）ハム、ソーセージ、焼き豚…着色料・発色剤・結着剤・保存料を含まないもの
- ・半製品・加工品等は、原産国や製造工程、アレルギーを確認し、原材料のはっきりしたものを使用しています。

※食品の産地について、豊中市のホームページに毎月掲載しています。

☆食物アレルギーに配慮した献立作成

- ・卵（鶏卵・うずら卵）が複数の副食に入らないように配慮しています。
- ・原材料として、えび、かに、くるみ、そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、マカダミアナッツは使用していません。
- ・小麦や乳アレルギーの生徒に配慮し、米粉や豆乳等も活用しています。

※「中学校給食予定献立表」・「中学校給食用半製品・加工品の配合表」を豊中市のホームページに毎月掲載しています。

また、年間を通して使用するパンや食品について掲載している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」についても、豊中市のホームページに掲載しています。

※食物アレルギー対応食（鶏卵、うずら卵の除去食）の提供を行っています。

- ・献立の確認は、右記の二次元コードページ内の▼「中学校給食予定献立表の検索」にある検索ツールを活用いただくこともできます。



◆食育への取り組み

- ・毎月、各クラスに「食育だより」や毎月の献立に関する食育メモを記載した「献立カレンダー」を配布しています。
- ・旬の食材を使用し、昆布や削り節のだしを効かせた汁物をはじめ、大豆やひじき、切干大根、ごぼうやれんこん等を使った和風の煮物等の日本の伝統食を取り入れています。
- ・毎年 6 月の沖縄慰霊の日に合わせて平和を願う意味を込め、沖縄料理を献立に取り入れています。（豊中市は沖縄市と兄弟都市です。）
- ・毎年 1 月の学校給食週間に、日本の郷土料理や世界の料理等を取り入れています。
- ・防災教育の発信のため、年 2 回程度防災メニューを献立に取り入れています。
- ・秋の読書週間にちなんで、ブックメニュー（本に登場する食べもの）を献立に取り入れています。
- ・歯と口の健康週間（6 月 4 日～10 日）やいい歯の日（11 月 8 日）には、カルシウムが多い食材やかみごたえのある食材を使用した献立を取り入れています。
- ・その他、季節に合わせた行事食を積極的に取り入れています。
- ・月 1 回程度、教室で視聴できるよう給食についての動画を学校に配信しています。

◆その他

中学校給食では、豊中市を 3 つのブロックに分けて、3 社の調理事業者が調理、配送、配膳を行っています。

【調理事業者の調理・盛付けの様子】



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★減塩を意識しましょう……………

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩の工夫

うま味を利かせる	酢や香味野菜、香辛料を活用する	麺類のスープは残す	調味料の使い過ぎに気をつける	加工食品をとり過ぎない
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

加工品に含まれている塩分はどのくらい？

ロースハム 1枚(約9g)	ウインナー 1本(約20g)	スライスチーズ 1枚(約18g)	焼ちくわ 1本(約26g)	ししゃも 1尾(約15g)	梅干し 1個(約20g)	食パン 5枚切1枚
0.3g	0.4g	0.5g	0.5g	0.7g	1.7g	0.9g

★カルシウムをとりましょう……………

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



● カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	● ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。
--	---

出典：月刊「学校給食」

◆ 学校給食課公式Instagram
給食献立の写真を毎日投稿しています。
右記の二次元コードより
ご覧いただくことができます。



TOYONAKA_KYUSHOKU

◆ 豊中市のホームページ
学校給食についてのページは
右記の二次元コードより
ご覧いただくことができます。

