

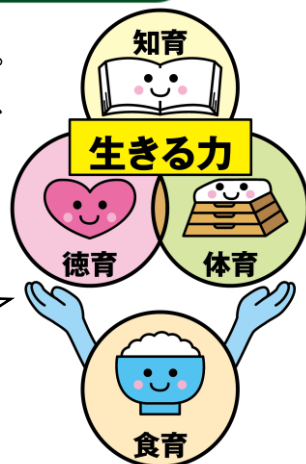
豊中市の小学校給食

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

小学校に通う 6 年間は子どもたちの成長が盛んな時期で、特にバランスの良い食生活が大切です。学校給食では、子どもたちの 1 日に必要な栄養量の約 1/3 を摂れるように献立を考えています。

学校給食摂取基準（児童 1 人 1 回あたり）

区分	小学校の児童の場合		
	低学年 (6～7 歳)	中学年 (8～9 歳)	高学年 (10～11 歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13～20%		
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20～30%		
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミン A (μgRAE)	160	200	240
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミン C (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上

◎給食費（1 食あたり）

低学年 324 円、中学年 327 円、高学年 330 円

※ただし、児童は国の施策による財政措置および豊中市の補助により無償化

◎米飯

- ・基本的に、月・水・金の週 3 回です。また、炊き込みご飯等を月 1 回程度提供しています。
- ・米飯の炊飯は、すべて事業者に委託しています。
- ・国産米を使用しています。

◎パン

- ・基本的に、火・木の週 2 回です。
- ・パンの製造は、すべて事業者に委託しています。

◎牛乳

- ・1 パック 200ml 入りで、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。



★カルシウムの働き★

- ・神経を落ち着かせる
- ・心臓の脈拍を正常にする
- ・血液の凝固作用を助ける
- ・歯や骨を作り丈夫にする
- ・腸の運動を正常にする

◎副食

- ・副食は3品程度提供しており、児童の嗜好も考慮して、味付けや組み合わせを考えています。
- ・旬の食材を使用し、行事食や大豆・ひじき・切干大根等日本の伝統食を取り入れています。

☆手作り調理を心がけた献立

- ・和風献立のだしは、昆布、削り節（だしパック）、煮干し粉等を使用しています。
- ・ホワイトルー・カレールー、とんかつ、かきあげ、からあげ等も手作りしています。

☆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。
- ・果物は、できるだけ特別栽培（減農薬）のものを使用しています。
- ・人参や玉ねぎについては、特別栽培（減農薬）のものを週1回程度使用しています。
- ・野菜については、冷凍やカット済みのものは極力使用せず、旬を意識して新鮮な野菜を使用しています。
- ・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…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児童に配慮し、米粉や豆乳等も活用しています。

※「小学校給食予定献立表」・「小学校給食用半製品・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記載している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」も、豊中市のホームページに掲載しております。

◎食育への取り組み

☆献立内容の充実

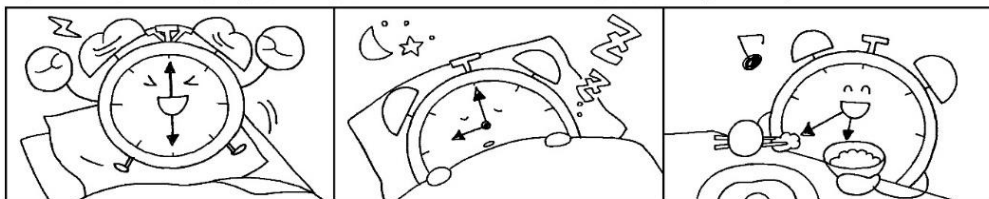
- ・各教科等の食に関する指導と関連付け、「生きた教材」として活用されるよう工夫しています。
- ・毎年6月の沖縄慰霊の日に合わせて平和を願う意味を込め、沖縄料理を献立に取り入れています。
（豊中市は沖縄市と兄弟都市です。）
- ・毎年1月の学校給食週間に、日本の郷土料理や世界の料理、オリンピック等その時々行事にちなんだ料理等特色ある献立を取り入れています。
- ・防災教育の発信のため、年2回程度防災メニューを献立に取り入れています。
- ・秋の読書週間にちなんで、ブックメニュー（本に登場する食べもの）を献立に取り入れています。
- ・歯と口の健康週間（6月4日～10日）やいい歯の日（11月8日）等には、カルシウムが多い食材やかむことを意識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。



☆給食や食育に関する資料の配布

- ・毎月、各クラスに教室掲示用の食育媒体として、「もぐもぐ（食育だより）」や「こんだてカレンダー（毎日の献立に関する食育メモ）」を配布しています。
- ・学校給食週間等に特色のある献立を提供する際には、各クラスにお知らせメモを配布しています。
- ・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。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



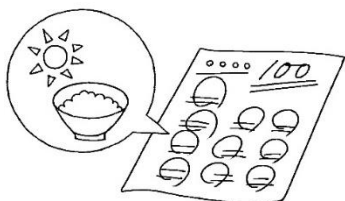
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



朝食と学力テスト



朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。

◆ 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。



◆ 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

◆ 献立表の検索ツール

献立の確認は、右記の二次元コードページ内の▼「小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。

