

令和8年4月

給食だより



安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度の始まりです。希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。学校給食センターでは、心身ともに健康な学校生活を支えるため、安全安心で魅力ある給食を提供し、給食を通して食の大切さを伝えていきます。

今月のめあて「学校給食について知ろう」～中学校給食の栄養と役割について～ 給食を通して学ぶ6つのポイント

毎日の給食や、毎月の給食だよりなどを通して、身に付けてほしい6つのポイントがあります。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	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付ける。	正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。	食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

「主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳」が基本

学校給食では、一日に必要な栄養量に対して、およそ1/3を摂取できるように献立を作成しています。また、栄養バランスを整えるため、「主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳」の組合せを基本として、様々な食品を用いたり、調理方法を工夫したりしています。



主食(ごはん・パン)

- お米は、千葉県産「ふさこがね」を使用します。10月～12月は、千葉市産「コシヒカリ」を使用する予定です。
- パンは、食物アレルギーを考慮し、卵が使われていない「食パン」や「コッペパン」などを提供します。

主菜・副菜・汁もの

- 日常の食生活の中で摂取しにくい豆類、いも類、海そう類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- 生活習慣病予防のため、塩分の取りすぎにならないよう、薄味を心がけています。香味野菜、出汁等を活用し、塩分を控えてもおいしく食べられるようにしています。

牛乳

- 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質の供給源として、毎日提供します。

献立作成上の工夫について

- ①栄養バランスがよい献立…中学生が成長期に必要な栄養をとれるように献立内容を工夫
- ②地場産物を活用した献立…年間を通し市内産農産物や千葉県産の食材を使用
- ③食文化の理解を深める献立…日本の伝統料理や行事食、郷土料理などを取り入れる
- ④特色ある献立…学校行事に合わせた献立、職場体験の生徒が考案した献立を導入
- ⑤四季を感じる献立…旬の食材を多く取り入れる

また、給食をおいしく届ける工夫として、保温・保冷機能のある食缶を使って、学校に配送しています。

食物アレルギーを知っていますか？

食べ物に含まれる物質によって、本来身体を守ってくれるはずの「免疫」が過剰に反応し、様々な症状を引き起こすことを「食物アレルギー」といいます。食物アレルギーについて正しく理解することは、事故を防ぎ、安全に楽しく食事することにつながります。

食物アレルギーはどんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、かゆみ、湿疹など	 白目の充血、はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感、かゆみ、せき込み、呼吸が苦しいなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛・元気がない・ぐったりする・不機嫌などの神経症状や、脈が速い・手足が冷たい・顔色や唇・つめが白いなどの循環器症状もあります。			

※「食べる」だけでなく「吸い込む」「触れる」ことも発症の原因となることがあります。また、食後すぐに激しい運動をすると息苦しくなるなどの症状が出る運動誘発性アレルギーもあります。

給食センター方式による食物アレルギー対応について

学校給食センターでは、除去食等の提供が難しいため、食物アレルギー対応を希望される方に対し「詳細な献立表」を配付しています。

詳細は、[「学校における食物アレルギー対応の手引き」](#)をご確認ください。



学校における食物アレルギー対応の手引き

3つの学校給食センターからお届けします

新港学校給食センター

緑町中、新宿中、蘇我中
轟町中、千草台中、幸町第一中
幕張西中、都賀中、高浜中
幸町第二中、稲浜中、打瀬中
真砂中、磯辺中、高洲中
稲毛国際中等教育学校
高等特別支援学校
新宿小分教室（18校）

こてはし学校給食センター

小中台中、花園中、犢橋中
幕張中、稲毛中
こてはし台中、さつきが丘中
草野中、みつわ台中
緑が丘中、天戸中、山王中
朝日ヶ丘中、幕張本郷中
花見川中（15校）

大宮学校給食センター

加曽利中、未広中、葛城中
椿森中、生浜中、誉田中
松ヶ丘中、白井中、更科中
川戸中、土気中、千城台西中
星久喜中、大宮中、千城台南中
若松中、貝塚中、越智中
泉谷中、土気南中、有吉中
大椎中、おゆみ野南中（23校）

● 試食会の受付

給食センターでは、保護者の方対象に、試食会を行っています。
学校単位での開催となりますので、希望する場合は、各学校の管理職にご相談ください。

● ホームページの紹介

[千葉市栄養教職員会](#)：千葉市の栄養教諭・学校栄養職員で構成されています。

学校給食のレシピ、四季のおすすめメニューをはじめ、学校における食育の取組などを、写真を交えてわかりやすく掲載しています。

[予定献立表・給食だより等](#)：ホームページやすぐーるでお知らせしています。

[給食センタークイズ!何をつくっているでしょう?](#)：給食センターの一日を紹介しています。より詳しく知りたい方は、試食会に参加していただくと、栄養教職員が説明いたします。



千葉市栄養教職員会HP



予定献立表
給食だより等HP



給食センタークイズ!
何をつくっているでしょう?