

令和8年11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



食育ピクトグラム

木々の葉も色づき始め、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、実りの季節といわれ、様々な食材が収穫される時期です。食卓に旬の食材を積極的に取り入れ、食事を楽しみながら、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月のめあて「地域の産物について知ろう」

皆さんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？

「地産地消」とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内で消費することです。

ここでは、「地産地消」のよいところと、地場産物を使用した千葉市の学校給食について紹介します。

新鮮



身近に生産地があるため、新鮮な状態で手に入る

◎地産地消のよいところ◎

環境にやさしい



生産地からの移動距離が短いため、環境負荷の低減につながる

安心



生産者の顔が見え、生産状況がわかるため安心につながる

地域活性化



地元で生産したものを地元で消費するため、地域が活性化する

食育



地域の産物や伝統的な食文化について、理解を深めることができる

学校給食での地産地消の取組

千葉市の学校給食では、農業や食文化等を知らせることに加えて、食に関心をもってもらうために、地場産物を積極的に取り入れています。

今月は、市内産こまつなを使用した「こまつなのチャプチェ」と、市内産キャベツを使用した「キャベツのスタミナナムル」が登場します。



【千葉開府900年記念給食】
(令和8年6月実施)

《千葉市の学校給食センターで使われている地場産物》

品目	収穫時期	生産地
春夏にんじん	5・6月	花見川区
じゃがいも	6・7月	若葉区・緑区
こまつな	通年	若葉区・緑区
米	10～12月	市内全域
キャベツ	11・12月	花見川区
秋冬にんじん	11～3月	若葉区・緑区
ほうれんそう	11～3月	花見川区

減塩ってなに？ コラム② 1日にとってよい食塩の量

★1日にとってよい食塩の量！

	12～14歳	15歳以上
男子	 7.0g未満	 7.5g未満
女子	 6.5g未満	 6.5g未満

★栄養成分表示を見てみよう！

栄養成分表示 1食分(225g)当たり	
エネルギー	434kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	13.0g
炭水化物	68.0g
食塩相当量	2.4g

ここに注目！
容器包装に入れられた食品には「栄養成分表示」があります。
食塩相当量を確認してみましょう。

千葉市はCGF H.L.ローカルグループと連携して、減塩レシピの開発など普及啓発を行っています。減塩でもおいしいレシピを紹介しています。詳しくはこちら⇒



ちばし食育レシピ

野菜等の
レシピは
こちら！



【主な引用/参考文献等】
・「栄養成分表示を活用してみませんか？」消費者庁
・日本人の食事摂取基準 2025年版
【文責】健康推進課

【主な引用/参考文献】『地産地消(地域の農林水産物の利用)の促進』『地産地消って何がいいの?』農林水産省

『小中学校給食での地場農産物の利用について』千葉市HP

後藤文彦『食育のイラスト2 給食と栄養』株式会社MPC