

いたばし学校給食



板橋区食育キャラクター

学校給食は、戦後の食糧難時代に子どもたちへの栄養補給を主な目的として始まりました。現在では、学校給食の普及・充実に加えて、学校における食育の推進を図ることを目的に、単なる栄養補給のための食事にとどまらず、学校教育の一環として取り組まれています。

区では、家庭と学校、地域などが連携して「安心安全、おいしく、楽しい」学校給食の実施と食育の推進に努めています。各学校では、給食を生きた教材として、栄養教諭や食育リーダー(栄養士や給食主任など)を中心に組織的に食育をすすめています。



【いたばし学校給食 Twitter (学務課学校給食係)
給食室での調理の様子や、食材の紹介等、
学校給食の魅力的な情報を発信しています。
ぜひフォローをお願いします。



1 献立の作成

区が定める栄養価・食品構成を満たすように学校栄養士などが協議して作成しています。

作成にあたっては、主に次のようなことに配慮しています。



- (1) バランスよく色々な食品を使い、季節感や行事、価格など様々なことを考慮しています。
- (2) 不足しがちな豆類、海藻類、小魚等を積極的に使用しています。
- (3) 脂質の摂取量を減らすため、揚げ物を減らしてオーブン料理を取り入れています。

2 安心安全な給食のために

ノロウイルスやO157などによる集団食中毒の発生を防ぎ、衛生的な給食を提供するため、献立を作成する際に主に次のような決まりがあります。

- (1) 野菜は、加熱調理して殺菌処理しています。
- (2) 果物及びミニトマトは、水洗いを3回以上し、専用のまな板、包丁、手袋、マスクをして調理しています。
- (3) 二次汚染防止のため、おにぎり、いなり寿司などの提供はしていません。
- (4) 平均気温が20度を上回る5月から9月にかけて、ひき肉・魚のミンチをこねて使用する料理、生麺、冷凍ではない練り製品・豆腐など使用できない食品や献立があります。

3 調理

- (1) 各学校の給食室で、衛生的でおいしい給食を手作りしています。
- (2) 削り節や昆布、鶏ガラでだし汁やスープをとり、カレーやシチューのルウなども手作りです。
- (3) 平成9年度から調理部門のみ民間委託を始め、現在小学校49校・中学校20校が民間委託になっています。

4 給食用食材

学校給食用食材は、遺伝子組換えでないもの、国産品、不必要的添加物を使用していないものを優先して購入しています。

<生鮮食品>

各学校で地元業者から新鮮で安全な食材を購入しています。

<米、パン、めん、牛乳、調味料、乾物、缶詰等>

全小中学校が購入する「共同購入」方式をとっています。共同購入をすることで、品質の良いものを安価で購入することができます。規格・内容が明確なものを購入しています。

5 学校給食費

区分	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
月額	4,370円	4,750円	4,940円	5,735円
1食あたり	253円	275円	286円	341円

※令和5年度9月以降の給食費です。

6 区の食育推進事業

板橋ふれあい農園会学校給食部会(区内農業者で組織された団体)や、とれたて村(板橋区と交流のある都市の物産を販売するアンテナショップ)の食材を学校給食に取り入れています。生産者の顔が見える安心で安全な食材を使用し、児童生徒の食に対する興味・関心を深め、食育を推進しています。

なお、食材の購入・配送にかかる費用は学校給食費ではなく区の予算から支払っています。

＜令和5年度に予定している食材＞

板橋ふれあい農園会：じゃがいも、大根、にんじん、長ねぎ（板橋区）

とれたて村：アスパラガス（山形県最上町）、干し椎茸（長崎県平戸市）、トマト（山形県最上町）、しめじ（長野県駒ヶ根市）、乾燥きくらげ（長崎県平戸市）



1 感謝の気持ちをこめて いただきます ごちそうさま

あいさつをすることも大切な食育です。料理ができるまでに食材を育てる人、運ぶ人、作る人などたくさんの人がかかわっています。

また、食べ物にも命があります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから人や、自然に対する感謝の気持ちが生まれます。

2 楽しく食べよう

楽しく会話をしながら食事をすると、食べ物がより一層おいしく感じられ、苦手なものにも挑戦してみようという心が育ちます。

3 食事のマナー

食習慣やマナーは毎日の食事の積み重ねからできあがります。ご家庭でも箸の持ち方や食器の置き方、食べるときの姿勢など、いっしょに食べながら気を付けてみませんか。

4 朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんを毎日食べると体温が上がり、1日を元気にスタートすることができます。

また、脳への栄養補給で集中力アップ、規則正しい食習慣で便秘予防などにもつながります。

5 お手伝いしよう

簡単なお手伝いでも、食事作りに参加することで食べることに対する興味・関心が高まります。食器を並べる、後片付けをする、野菜の皮をむく、ご飯を盛り付けるなど色々なお手伝いがあります。

6 地產地消

地産地消とは地域でできた産物を地域で消費することです。ご家庭でも区内産や、近隣で収穫された野菜を使ってみませんか。

