

中学校給食体験試食会
実施報告書

茅ヶ崎市教育委員会
教育総務部学務課
中学校給食準備担当

令和5年7月

目次

1. 体験試食会の概要について	1
2. 実施スケジュール	2
3. アンケート結果	3
4. 結果考察・検証	9
5. 資料集	15

1. 体験試食会の概要について

① 事業の目的

各校で実際に給食を配膳・喫食することで、学校運営上の課題を整理するとともに、生徒や保護者等にアンケート調査を行い、献立作成や調理等業務の事業者選定に向けた参考としていくことを目的に実施。

② 実施方法について

- (1) 学校給食摂取基準に基づき作成した献立を、市が委託した民間事業者が調理し、弁当箱方式による給食として提供。
- (2) 主食（ごはん）、おかず（3品程度）、汁物（提供無しの日あり）を提供。ごはん及び汁物については、蓄温材を使用することにより温かい状態で提供。
- (3) 食物アレルギーや宗教上の理由による代替食は用意せず、喫食できない献立の日は、家庭からの弁当の持参を依頼。
- (4) はしやスプーンなどの食具は、献立内容に合わせて家庭からの持参を依頼。
- (5) 事業に必要な経費は全額、市が負担。事業の終了後、生徒・保護者を対象としたアンケート調査を依頼。

③ 調理等業務委託事業者

- (1) エンゼルフーズ株式会社
相模原支店（相模原市緑区橋本台 1-20-7）
- (2) 株式会社山路フードシステム
キッチンファクトリー湘南（海老名市本郷 1692-1）

2. 実施スケジュール

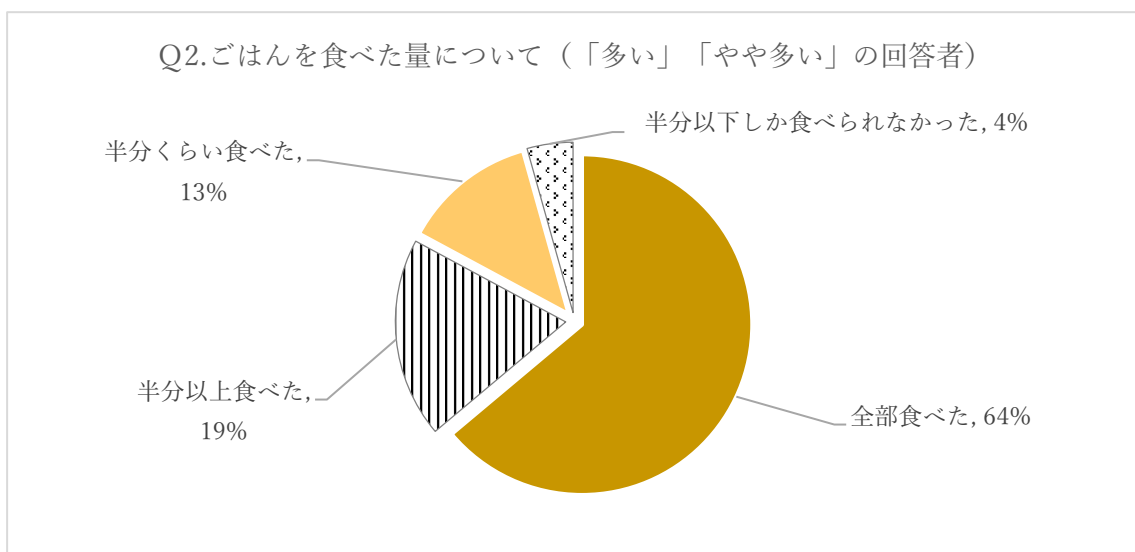
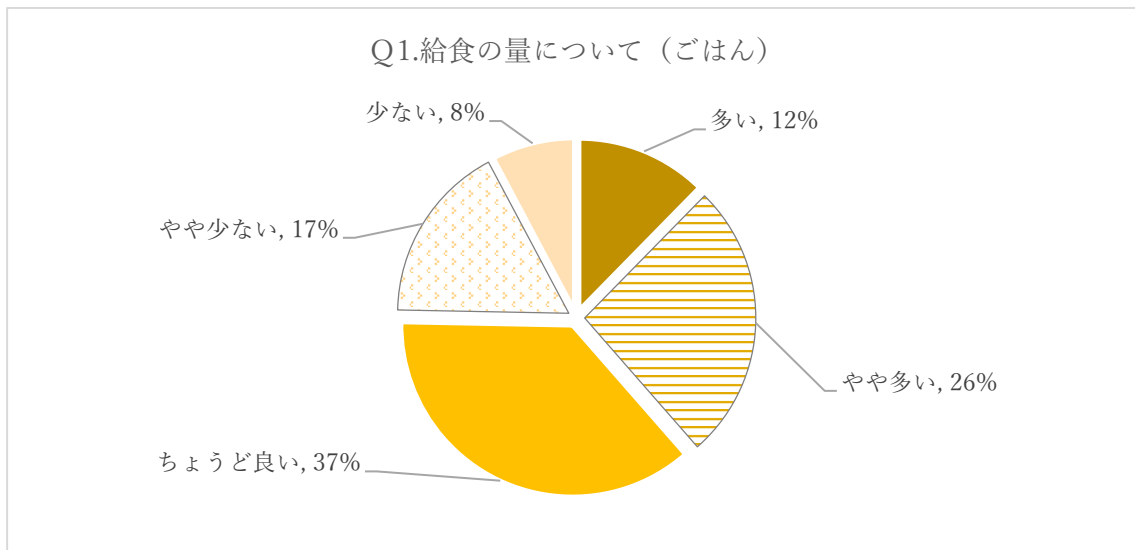
	学校名	実施日	食数	担当事業者
1	円蔵中学校	5月24日(水)	410	山路フードシステム
		5月25日(木)	410	エンゼルフーズ
2	萩園中学校	5月29日(月)	460	山路フードシステム
		5月30日(火)	460	エンゼルフーズ
3	赤羽根中学校	6月1日(木)	430	エンゼルフーズ
		6月2日(金)	435	山路フードシステム
4	浜須賀中学校	6月5日(月)	800	山路フードシステム
		6月6日(火)	810	エンゼルフーズ
5	鶴が台中学校	6月8日(木)	480	エンゼルフーズ
		6月9日(金)	480	山路フードシステム
6	北陽中学校	6月12日(月)	500	山路フードシステム
		6月13日(火)	500	エンゼルフーズ
7	西浜中学校	6月15日(木)	330	エンゼルフーズ
		6月16日(金)	330	山路フードシステム
8	梅田中学校	6月15日(木)	410	エンゼルフーズ
		6月16日(金)	410	山路フードシステム
9	中島中学校	6月19日(月)	340	山路フードシステム
		6月20日(火)	340	エンゼルフーズ
10	鶴嶺中学校	6月22日(木)	770	エンゼルフーズ
		6月23日(金)	770	山路フードシステム
11	第一中学校	6月26日(月)	760	山路フードシステム
		6月27日(火)	760	エンゼルフーズ
12	松林中学校	6月29日(木)	690	エンゼルフーズ
		6月30日(金)	690	山路フードシステム
13	松浪中学校	7月4日(火)	545	エンゼルフーズ
		7月5日(水)	545	山路フードシステム

※延べ26回、24日間で実施

※総提供食数は13,865食（教職員、視察者等を含む）

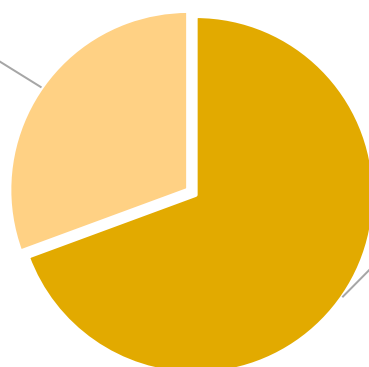
3. アンケート結果

<生徒編> 【回答：4,860人】



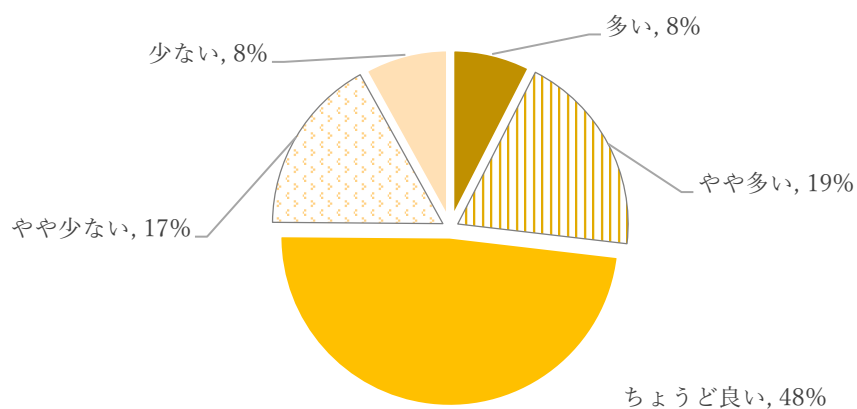
Q3.おかわりの有無について（「少ない」「やや少ない」の回答者）

おかわりしなかった
（できなかった）
31%



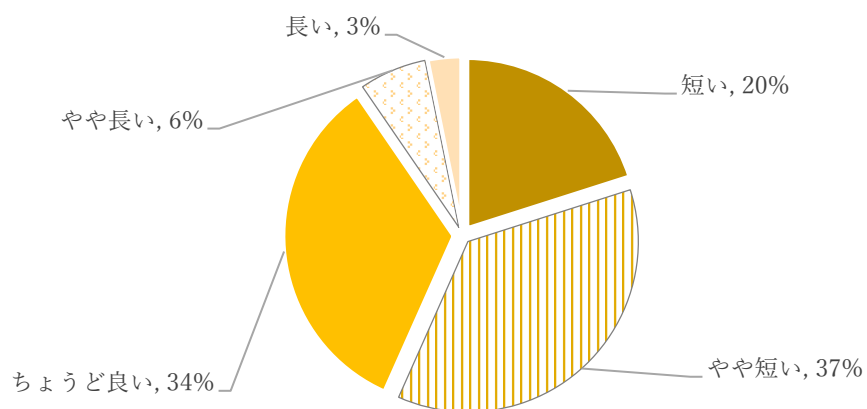
おかわりした, 69%

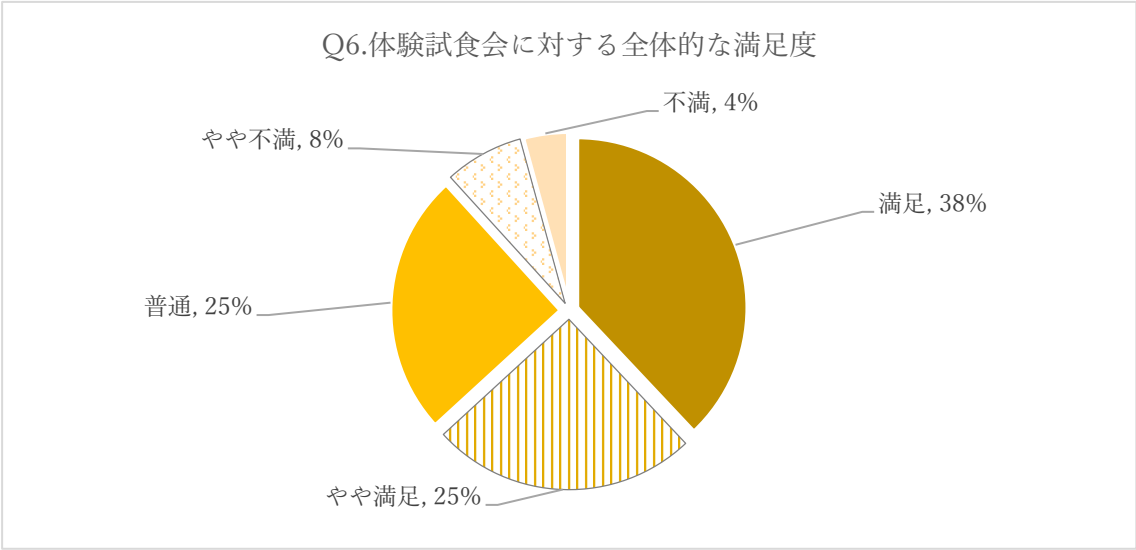
Q4.給食の量について（おかず、汁もの）



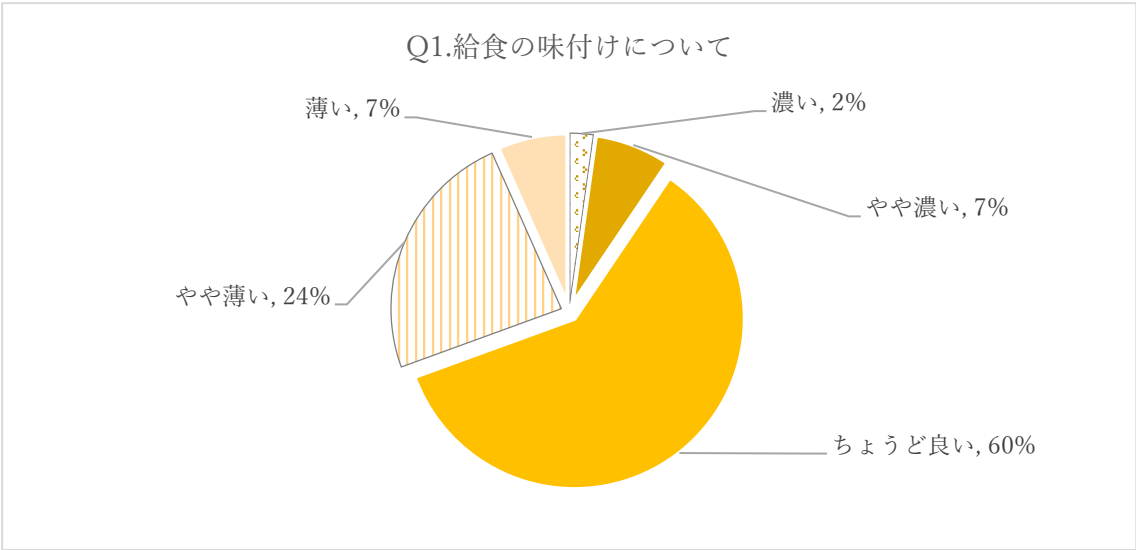
ちょうど良い, 48%

Q5.給食を食べる時間について

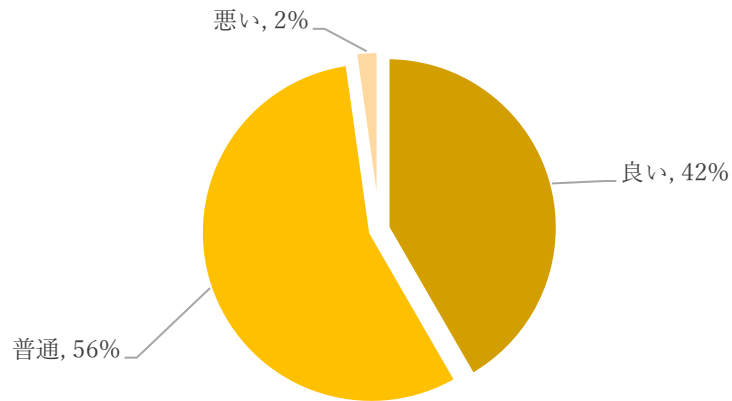




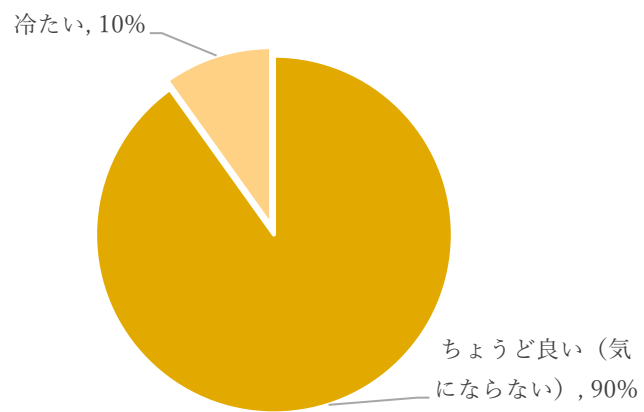
<体験試食会に参加した保護者等> 【回答：180人】



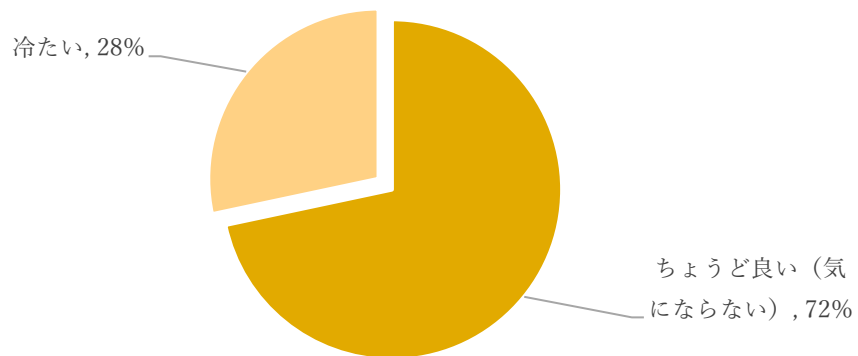
Q2.給食の彩りや盛り付けについて



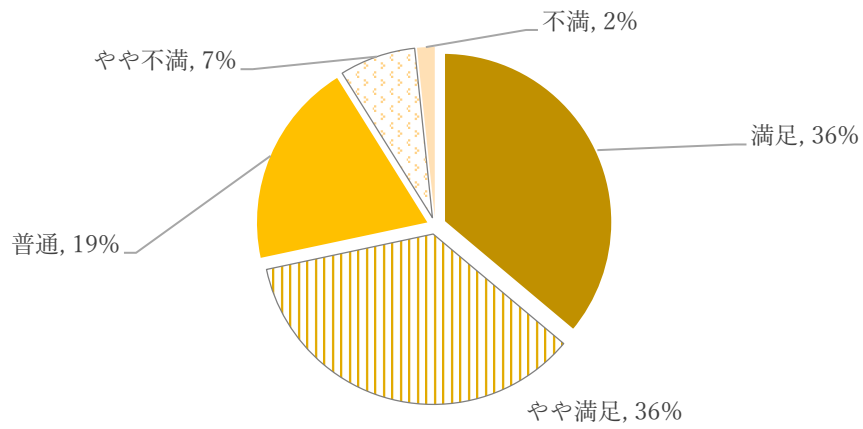
Q3.ごはんや汁物の温度について



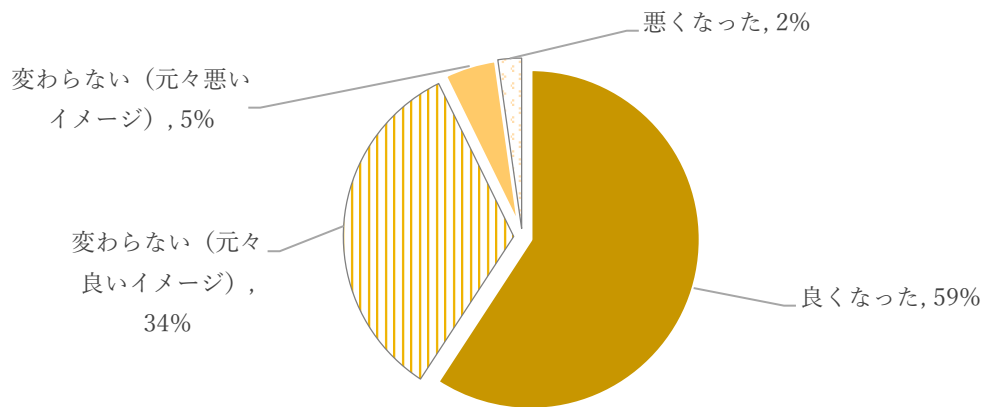
Q4.おかずの温度について



Q5.体験試食会に対する全体的な満足度

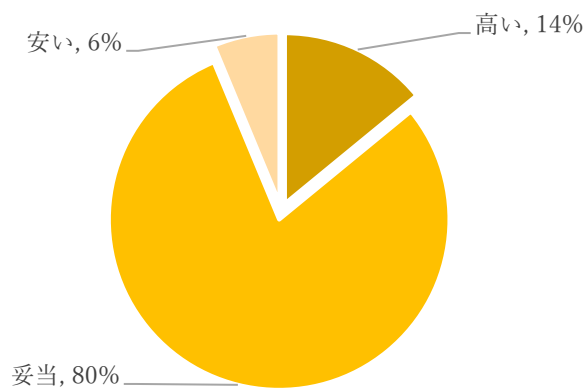


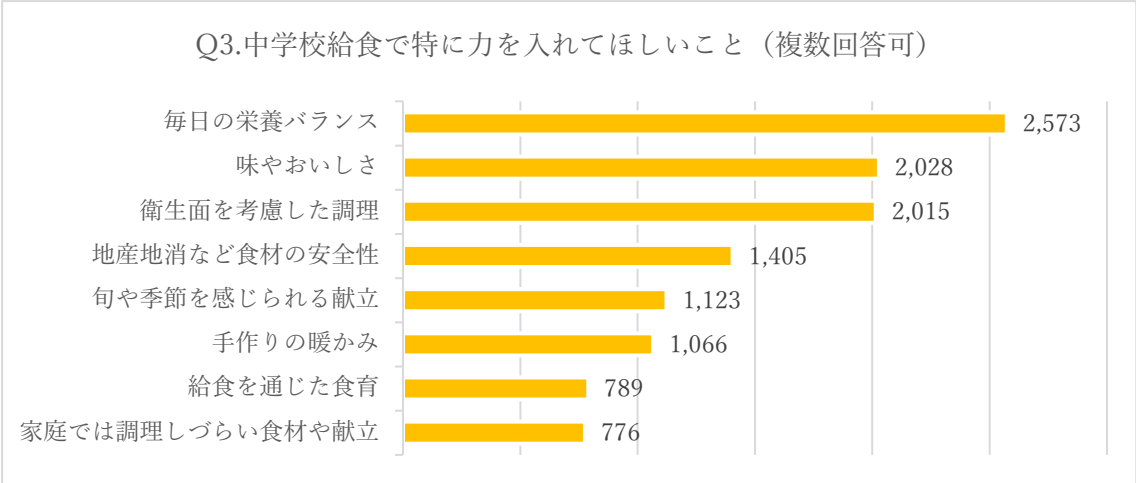
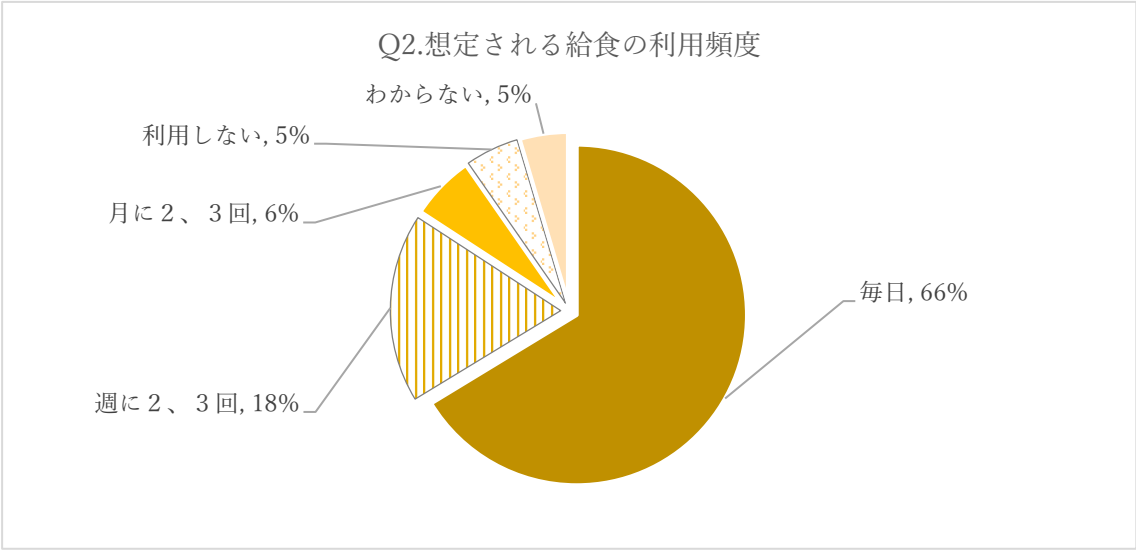
Q6.デリバリー方式の給食に対するイメージ



<保護者> 【回答：3,093人】

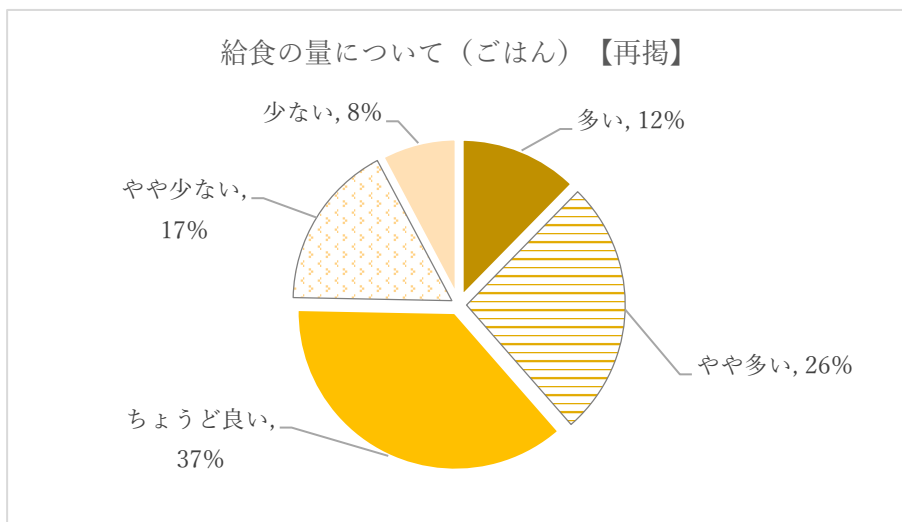
Q1.給食費(保護者負担300円)について



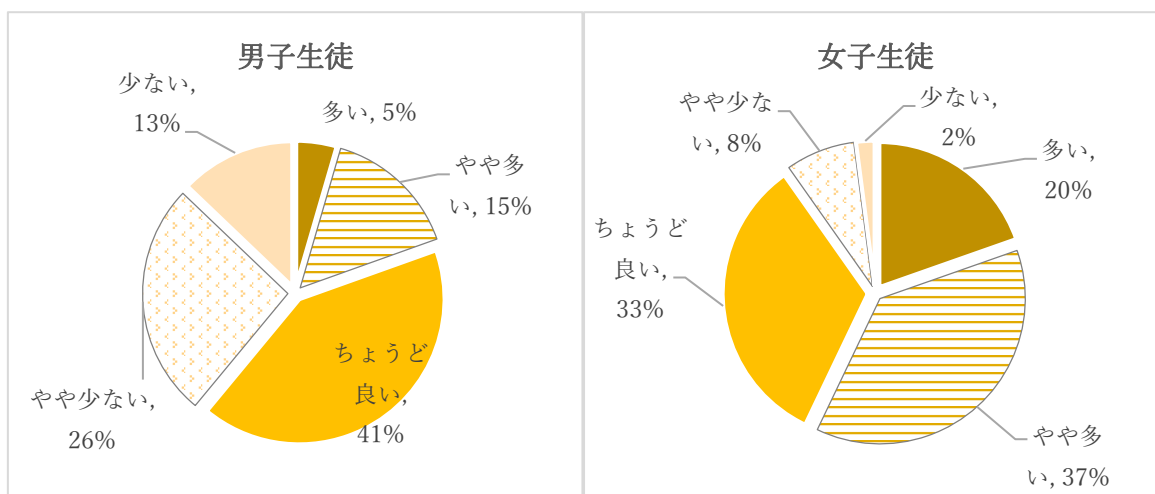


4. 結果考察・検証

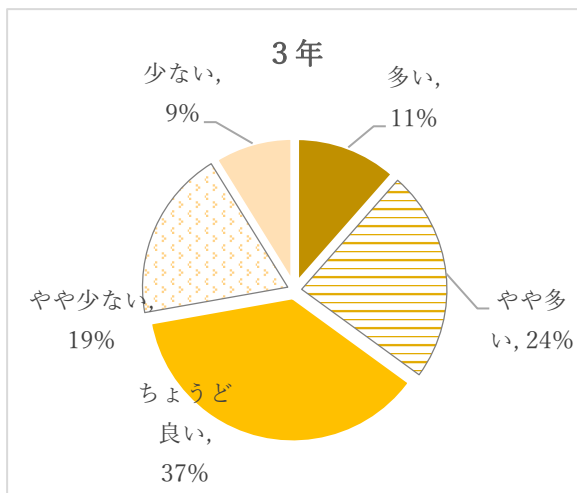
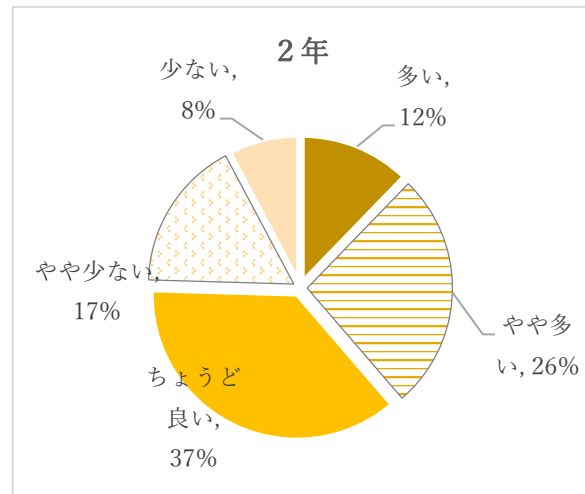
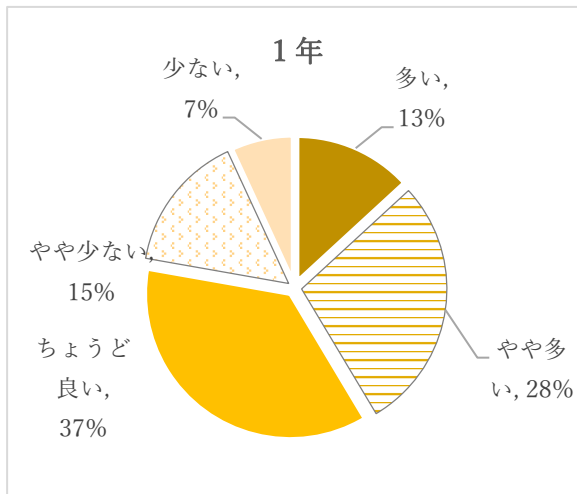
- 給食の提供量について



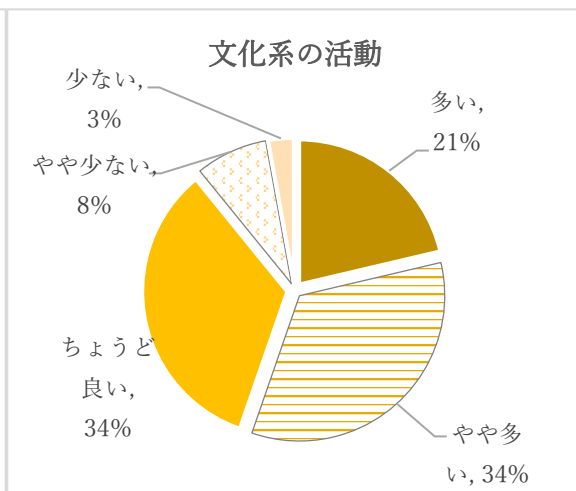
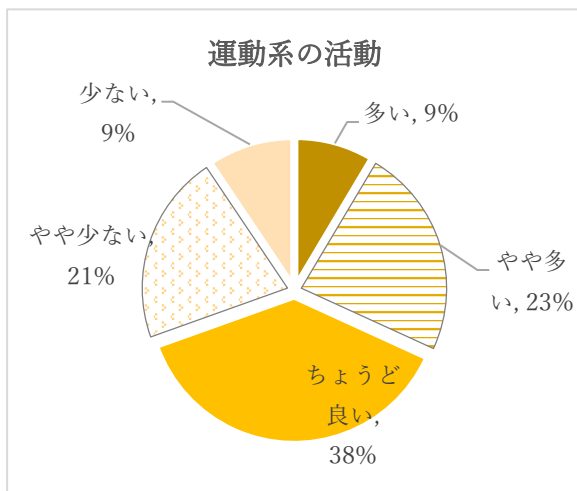
(男女による量の感じ方)



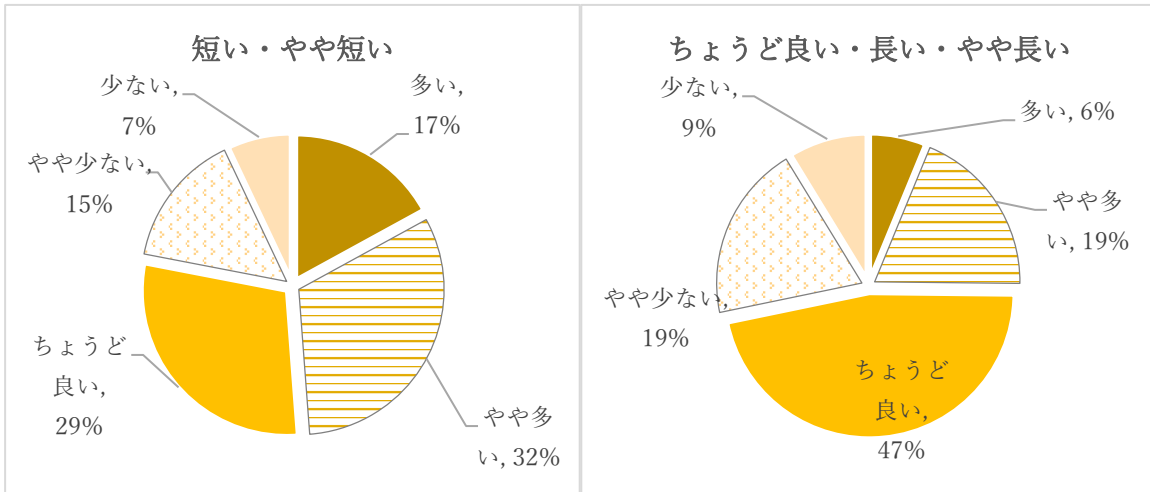
(学年による量の感じ方)



(放課後の主な活動(部活動)による量の感じ方)



(喫食時間が与える量の感じ方への影響)



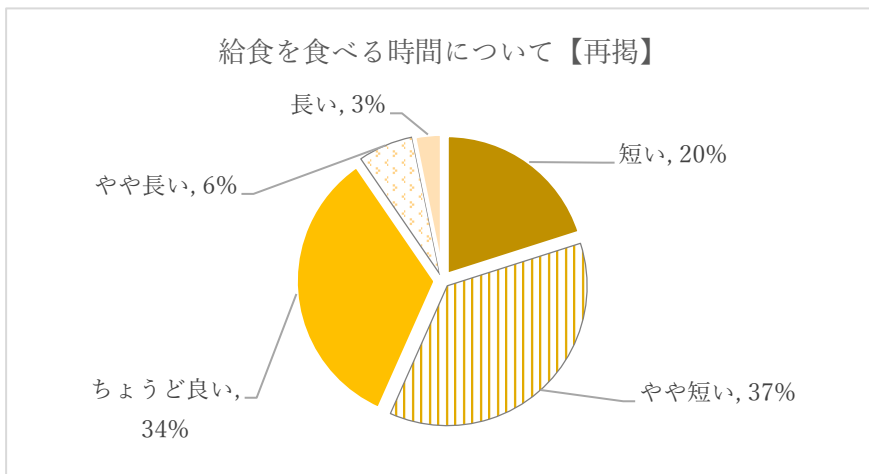
給食の提供量（ごはん）について比較を行ったところ、男女による量の感じ方、放課後の主な活動（部活動）による量の感じ方、喫食時間の感じ方による量の感じ方に違いが見られました。

心身の成長が著しい中学生の3年間は、男女や活動量によって、「多い」「少ない」という量に対する感想が大きく異なります。一方で、弁当箱に一定量が盛り付けられた状態で提供されるため、自分にとって必要とされる栄養量を知り、ふさわしい摂取量について考えるきっかけとなります。

また、喫食時間が給食量の感じ方に関わってくることから、配膳時間を短縮するための工夫や、日課の変更を含めた検討を行い、十分な時間を確保していくことが求められます。

併せて、中学校給食の実施に向け、小盛り・大盛りのように提供量を分けることやおかわりごはんの提供方法などについても、様々な給食運営上への影響をふまえながら検討を進めていく必要があります。

● 喫食時間について



(体験試食会中の各中学校の日程)

学校	4 時間目 終了	準備時間	給食時間	準備＋ 給食時間	短い やや短い の回答割合
第一中学校	12:40	0 分間	12:40～13:10	30 分間	56%
鶴嶺中学校	12:40	10 分間	12:50～13:10	30 分間	59%
松林中学校	12:20	15 分間	12:35～12:55	35 分間	28%
西浜中学校	12:30	0 分間	12:30～13:00	30 分間	<u>70%</u>
松浪中学校	12:40	10 分間	12:50～13:10	30 分間	46%
梅田中学校	12:40	5 分間	12:45～13:10	30 分間	<u>65%</u>
鶴が台中学校	12:45	10 分間	12:55～13:10	25 分間	<u>78%</u>
浜須賀中学校	12:40	10 分間	12:50～13:10	30 分間	58%
北陽中学校	12:40	10 分間	12:50～13:10	30 分間	45%
中島中学校	12:40	5 分間	12:45～13:05	25 分間	<u>74%</u>
円蔵中学校	12:40	0 分間	12:40～13:05	25 分間	<u>75%</u>
赤羽根中学校	12:40	5 分間	12:45～13:05	25 分間	<u>62%</u>
萩園中学校	12:40	5 分間	12:45～13:05	25 分間	46%

準備＋給食時間	学校数	短い・やや短い の回答割合
25 分間	5 校 (鶴が台中、中島中、円蔵中、 赤羽根中、萩園中)	67%
30 分間	7 校 (第一中、鶴嶺中、西浜中、 松浪中、梅田中、浜須賀中、北陽中)	57%
35 分間	1 校 (松林中)	28%

給食に係る時間と、給食を食べる時間の感じ方については、一定の因果関係が認められました。一方で、今回の体験試食会において配膳室として使用した教室等の状況や、複数棟に教室が分かれる校舎配置などの要因が各校において異なることが、給食を食べる時間の感じ方に影響を与えている可能性があることを念頭に置く必要があります。

十分な喫食時間を確保することが給食量の感じ方に影響を与えることや、「よく噛んで、ゆっくり味わって食べる」という食育における重要な取り組みにもつながることからも、配膳時間を短縮するための工夫や、日課の変更を含めた検討を行う必要があります。

● 生徒からのアイデアについて

体験試食会後に実施した生徒へのアンケートにおいて、「多くの人がおいしいと思えるように献立や盛り付けなどの工夫、配膳・下膳を安全・スピーディーに行うためのアイデアなど、より良い中学校給食にしていくためのアイデアがあれば教えてください」という質問に対して回答のあった意見より一部を抜粋しました。(基本は原文引用、括弧内を補記)

(献立の内容に関すること)

学校	学年	内容
松林中学校	2年	おかわりを増やしたり、自分で選べたりしたい
松浪中学校	1年	量を調節できるようにすればいいと思います。 量が多くて、残すとき少し躊躇ってしまうので、そういうことをなくすために量を調節できるようにすればいいと思います。
鶴嶺中学校	2年	小学校と違ってお弁当箱みたいな形であると、おかわりしたら、いつどこで誰が見てもおかわりしたんだと分かるからおかわりしづらかったです
松林中学校	1年	普段食べない野菜を使ったり作ったことのない新しい料理方法でみんなの嫌いな野菜や食べ物を克服させられるようにしてほしいです
鶴嶺中学校	2年	スープなど汁物は毎回出してもいいと思う
浜須賀中学校	1年	クリスマスや何か行事がある時にデザートなどをつければ、楽しく給食を食べられるかなと思います
浜須賀中学校	2年	1年に一回くらい投票で決める給食を実施したら盛り上がると思う

(給食の運営に関すること)

学校	学年	内容
第一中学校	3年	お昼の時間を長くする
西浜中学校	1年	みんな久しぶりの給食で喜んでいても食べる時間が少な過ぎて残してしまったりしていて、食べたいのに時間がなくてお代わりできなかつたり残してしまったりしていた ご飯の量を少し少なめにして、コンテナを運ぶ時間を短縮できたらいいと思った
松林中学校	2年	学校で給食委員会を作る
浜須賀中学校	1年	役割分担したらいいんじゃないかなと思います。
第一中学校	3年	給食係を作る

(配膳・下膳に関すること)

学校	学年	内容
浜須賀中学校	3年	配膳をスピーディーに行うためには班の中で協力することをおすすめします。
北陽中学校	3年	行列以外に、列を作らないようにする。教室側によって、窓側には通り道にしてほしい
浜須賀中学校	1年	手を洗う人と、給食を受け取る人で混んでいたの、中学校全体でルールを決めた方がいいと思います。
円蔵中学校	1年	配膳・下膳は、廊下だと人が通るので邪魔になったり、トラブルが起きる可能性があるから、教室内でできるなら教室内でおこなったほうがよいと思いました。
浜須賀中学校	2年	配るのではなく自分でメニューをとったほうが、早い気がすると思います。
松林中学校	1年	食べ終わった人から下膳する
赤羽根中学校	1年	食べ終わった人から片付けしたほうが混まなくていい
第一中学校	3年	今回みたいに弁当式にした方が配膳が楽で助かった

(校内動線に関すること)

学校	学年	内容
第一中学校	2年	どこの学年も一齐に来るから、少しだけ間をつくってほしい
西浜中学校	2年	小学校のときとは違ってワゴンではないので、余計に時間がかかってしまうので、お弁当の時よりも時間の意識をもって行動したり、給食の配膳室を各階に置けば、距離も短くなるし、時間も短縮できると思います。
萩園中学校	3年	別に一方通行にしなくていいと思う、階段を半分に割った方が休み時間も潰れなくていいと思う

(給食に使用する備品に関すること)

学校	学年	内容
第一中学校	2年	(コンテナの) 持ち手を持ちやすくしてほしい
円蔵中学校	1年	ご飯とおかずの皿(容器)が似ていてご飯を2つ持って行った人がいたので蓋にどっちかわかるようにしたら良いと思った

中学校給食の実施に向け、生徒より寄せられた「より良い中学校給食にしていくためのアイデア」について、可能な限り多くの案を反映できるよう、運用マニュアルの策定段階における貴重な意見としていきます。

5. 資料集

・献立内容

	学校名	実施日	献立内容
1	円蔵中学校	5月24日(水)	ごはん、牛乳、チキンフリカッセ、根菜のかき揚げ、千草おひたし、りんごシロップづけ
		5月25日(木)	ごはん、牛乳、きのこの赤ワインソースハンバーグ、コンソメポテト、ツナのペンネ、春キャベツと青菜の磯和え、豆乳コーンスープ
2	萩園中学校	5月29日(月)	ごはん、牛乳、チキンカツ、和風チャプチェ、高野豆腐の含め煮
		5月30日(火)	ごはん、牛乳、ポークストロガノフ、ブロッコリーとウインナーのソテー、切り干し大根のサラダ、ABCスープ
3	赤羽根中学校	6月1日(木)	ごはん、牛乳、てりやきハンバーグ、ベーコンポテト、キャベツと青菜の磯和え、ABCスープ
		6月2日(金)	ごはん、牛乳、チキンカレー、メンチカツ、スパゲティナポリタン、ブロッコリーと卵のソテー
4	浜須賀中学校	6月5日(月)	ごはん、牛乳、ポークソテーオニオンソース、ジャーマンポテト、キャベツのサラダ
		6月6日(火)	ごはん、牛乳、夏野菜のドライカレー、手作りチキンカツ、ほうれん草とコーンのソテー、ABCスープ
5	鶴が台中学校	6月8日(木)	セルフビビンバ、牛乳、チキポテごぼう、ひじきのナムル、わかめと春雨のスープ
		6月9日(金)	ごはん、牛乳、ポークチャップ、県産キャベツのメンチカツ、青菜とにんじんのごま炒め
6	北陽中学校	6月12日(月)	ごはん、牛乳、チキンのカレーフリッター、ポークビーンズ、マカロニサラダ
		6月13日(火)	セルフビビンバ、牛乳、大学いも、ひじきのナムル、わかめと春雨のスープ

	学校名	実施日	献立内容
7	西浜中学校	6月15日(木)	ごはん、牛乳、夏野菜のドライカレー、手作りポークカツ、ほうれん草とコーンのソテー、 ABCスープ
		6月16日(金)	ごはん、牛乳、甘辛チキンとマカロニのチーズ焼き、ちくわの磯辺揚げ、がんもどきと野菜の含め煮、こつぶ大福
8	梅田中学校	6月15日(木)	ごはん、牛乳、夏野菜のドライカレー、手作りポークカツ、ほうれん草とコーンのソテー、 ABCスープ
		6月16日(金)	ごはん、牛乳、甘辛チキンとマカロニのチーズ焼き、ちくわの磯辺揚げ、がんもどきと野菜の含め煮、こつぶ大福
9	中島中学校	6月19日(月)	ごはん、牛乳、豚肉の中華風あんかけ、揚げシューマイ、青菜とにんじんのソテー
		6月20日(火)	ごはん、牛乳、夏野菜のドライカレー、手作りポークカツ、ゆで野菜サラダ、ABCスープ
10	鶴嶺中学校	6月22日(木)	ごはん、牛乳、おろしソースハンバーグ、ツナときのこのペンネ、ほうれん草とコーンのソテー、 コンソメジュリエンス
		6月23日(金)	ごはん、牛乳、野菜ふりかけ、さば竜田の甘酢あん、切り干し大根のソース焼きそば風、ブロッコリーとハムのサラダ
11	第一中学校	6月26日(月)	ごはん、牛乳、から揚げ、 ツナと青菜のソテー、シェパーズパイ風
		6月27日(火)	ごはん、牛乳、ちがさき夏カレー、ブロッコリーとウインナーのソテー、フルーツミックス
12	松林中学校	6月29日(木)	セルフビビンバ、牛乳、チキポテごぼう、ひじきともやしのナムル、わかめと春雨のスープ
		6月30日(金)	ごはん、牛乳、鶏肉のメキシカンソース、キャベツとコーンのソテー、高野豆腐のさっぱりしょうが煮
13	松浪中学校	7月4日(火)	ごはん、牛乳、夏野菜のドライカレー、手作りポークカツ、ゆで野菜サラダ、ABCスープ
		7月5日(水)	ごはん、麻婆豆腐、いそべ揚げぎょうぎ、三色ナムル

中学校給食の早期実現に向け、体験試食会を実施

市は、完全民間委託のデリバリー方式による中学校給食の早期実現に向け、取り組みを推進しています。事業者選定の参考にするとともに、生徒等のニーズを把握するため、5月24日(水)～7月5日(水)の期間で、全市立中学校にて2日間、中学校給食体験試食会を実施します。

1 スケジュール

	学校名	実施期間
1	円蔵中学校	5月24日(水)・25日(木)
2	萩園中学校	5月29日(月)・30日(火)
3	赤羽根中学校	6月1日(木)・2日(金)
4	浜須賀中学校	6月5日(月)・6日(火)
5	鶴が台中学校	6月8日(木)・9日(金)
6	北陽中学校	6月12日(月)・13日(火)
7	西浜中学校	6月15日(木)・16日(金)

	学校名	実施期間
8	梅田中学校	6月15日(木)・16日(金)
9	中島中学校	6月19日(月)・20日(火)
10	鶴嶺中学校	6月22日(木)・23日(金)
11	第一中学校	6月26日(月)・27日(火)
12	松林中学校	6月29日(木)・30日(金)
13	松浪中学校	7月4日(火)・5日(水)

2 実施方法

- 学校給食の栄養基準に沿って立てられた献立を、市の委託事業者が調理し、弁当箱方式による給食として提供。
- 主食(ごはん)、おかず(3品程度)、汁物(提供無しの日あり)を提供。なお、主食と汁物は、蓄温材で保温し、温かい状態で提供。
- 食物アレルギーや宗教上の理由等により給食を食べられない生徒は、家庭からの弁当を持参。
- 体験試食会に必要な経費は市が負担。
- 体験試食会の終了後、生徒・保護者等を対象にアンケート調査を実施。

3 その他

取材をご希望の場合は、実施日の3日前までに、教育総務部学務課中学校給食準備担当 ☎0467(81)7223へご連絡ください。

<給食のイメージ>



ごはん、牛乳、鮭のレモン醤油焼き、豚肉と厚揚げの香ばしみそ炒め、しらすのナムル、かきたま汁



ごはん、牛乳、手作りあじフライ、そぼろ大根、ひじきの炒り煮、玉ねぎとじゃがいものみそ汁

中学校給食体験試食会 運営マニュアル（案）

1 給食の内容について



- 主食（ごはん）、おかず（3品程度）、汁物（提供無しの日あり）を提供します。
- 牛乳は昼食と同様に選択制とします。発注等は引き続き学校にてご対応ください。
- 食物アレルギーや宗教上の理由による代替食は用意できません。喫食できない日は家庭からの弁当の持参をお願いします。2日間の喫食状況を確認する期間は、献立表と同時に配付する「食物アレルギー等の理由による喫食状況確認書」により行います。
- 箸、スプーンなどの食具は家庭からの持参です。忘れた場合は、各クラスの配膳台に用意している割りばしを使用してください。

2 配膳・下膳について

- 給食は配膳室にて配膳（受け取り）と下膳（返却）を行います。配膳室では市が任用した配膳員が対応しますが、よりスムーズな運営のため各教室や廊下等での誘導やサポートに教職員の皆様のご協力をお願いします。
- クラスごとに6名（汁物無しの日4名）の給食当番を決め、配膳・下膳を担当します。別途、各教室前の廊下などへ配膳台を設置する当番を設定してください。
- 各教室から配膳室までの動線は、登りと下りの階段を分けるなど、基本的に一方通行で対面通行が極力発生しないようご検討ください。
- 牛乳は昼食と同様に、ミルク室での受け渡しとします。受け取り等については現状の運用と同様の対応をお願いします。

校内では一方通行で、走らず・無礼な歩きを避け、ゆっくり歩きましょう

登りと下りの階段を分けましょう



コンテナは両手でしっかりと持ちましょう

片手で持ったり、傾けないようにしましょう

配膳・下膳時の服装は指定しませんが、身だしなみはしっかりと、事前の手洗いを徹底しましょう



学校給食公式キャラクター
「ちがききバランスキッズ」



体験試食会の実施にあたり、
ご協力よろしくお願いいたします。

3 弁当容器等について



【おかわりについて】

- 個人により必要な食事量に差が生じることから、主食のみ「おかわり」を用意します。
- おかわりは各クラス5食ずつとしますが、必要数に差があることから、学年・クラス間での調整を可とします。
- 1個のおかわりを一人で食べるかは、生徒の希望に応じて対応してください。分ける場合、各クラスの配膳台に用意している割りばしを使用してください。



保温材

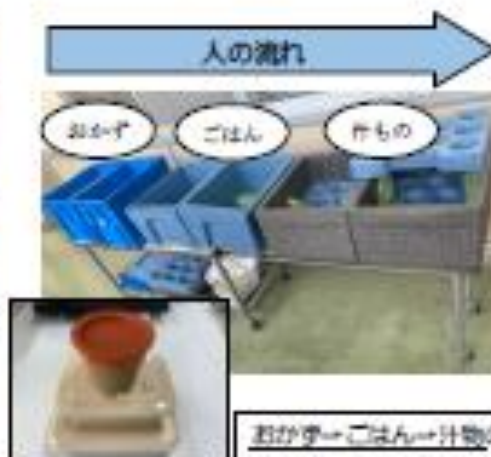
※各種コンテナには最大で20個の容器が収納できます。

※主食用・汁物用コンテナには保温材が3つずつ入っています。返却時には配膳時と同じように3つずつコンテナに入れたうえで配膳室へ戻してください。

配膳台



※配膳台ごとに消費用703-A、6-01-01B、割りばしが備え付けてあります



4 片づけ方、ゴミの出し方について

- 給食の食べ残しは容器に入れたまま、コンテナに戻して配膳室へ返却します。欠席者等の発生による手を付けていない欠食も同様です。
- 牛乳パックは日頃と同様の対応をお願いします。

- ・家庭配付用給食だより（抜粋）

7月 中学校給食だより

茅ヶ崎市教育委員会 学務課栄養士



雨上がりの青空に夏の訪れを感じるようになってきました。
暑い日が続きますが、生徒の皆様の学校生活が素敵なものとなるよう、心より願っております。

さて、5月下旬から7月上旬にかけ、全中学校において『中学校給食体験試食会』を実施いたします。生徒の皆様には、2日間をかけて給食を食べていただき、中学校給食がどのようなものかを知っていただくこと、配膳などを体験していただくことを目的としております。体験試食会が終了いたしましたら、生徒・保護者の皆様にアンケートを実施したいと考えておりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。




～体験試食会スケジュール～

学校名	実施期間	学校名	実施期間
第一中	6月26日(月)、27日(火)	浜須賀中	6月5日(月)、6日(火)
鶴嶺中	6月22日(木)、23日(金)	北陽中	6月12日(月)、13日(火)
松林中	6月29日(木)、30日(金)	中島中	6月19日(月)、20日(火)
西浜中	6月15日(木)、16日(金)	円蔵中	5月24日(水)、25日(木)
松浪中	7月4日(火)、5日(水)	赤羽根中	6月1日(木)、2日(金)
梅田中	6月15日(木)、16日(金)	萩園中	5月29日(月)、30日(火)
鶴が台中	6月8日(木)、9日(金)		

中学校給食って???

茅ヶ崎市では、デリバリー方式による中学校給食の実施を目指しています。

食中毒等を防止する観点から、おかずは冷却をしていますが、ごはんと汁物は温かい状態で食べることができます。中学生は、特に身体的、精神的な発達が進む時期ですので、適切な栄養が摂取できることはもちろん、旬の食材などを取り入れ、季節を感じられるような献立づくりに努め、生徒の皆様に給食を楽しみに思ってもらえるような中学校給食を目指していきます。



給食のイメージ



主食・主菜・副菜（3品程度）・汁物等を提供いたします。

※牛乳は選択制としていますが、献立表に記載している栄養量は牛乳を含めたものとなっています。

～おおがら～

今回の給食は、基本的に全学年が同じ量での盛り付けとなっています。1年生にとっては、量が多いと感じることもあるかもしれません。量が足りないと感じる方は、クラスごとにおかわり用の主食をつけておりますので、ぜひご利用ください。ご家庭において、お子様の反応やその日の給食についてなど、この機会にお話しをいただくと大変嬉しい限りです。

また体験試食会中は、箸やスプーンなどの食具の提供はございませんので、その日の献立に合わせてご家庭よりご持参いただけますようお願いいたします。

体験試食会を通じて、生徒の皆様の様子を間近で見られることを、楽しみにしています。至らない点もあるかとは思いますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。





体験試食会予定献立表



令和5年7月
茅ヶ崎市立松浪中学校

7月	献立名	食材名			栄養価				
		赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	アレルギー
		主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える					
4日 (火)	ごはん 夏野菜のドライカレー 手作りポークカツ ゆで野菜サラダ ABCスープ	豚肉 レンズ豆 レバーそぼろ まぐろ水煮	米 小麦粉 油 パン粉 ドレッシング ABCマカロニ	にんにく しょうが ピーマン なす トマト にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	707	28.2	16.3	2	小麦 豚肉 鶏肉
	牛乳(選択制)	牛乳			138	6.8	7.8	0.2	乳

【合計量】 エネルギー 845kcal たんぱく質 35g 脂質 24.1g 塩分 2.2g

5日 (水)	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 三色ナムル	豆腐 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ ぎょうざ 青のり	米 でんぷん 小麦粉 油 ごま油 いりごま	たまねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが 青菜 にんじん だいこん	702	25.4	21.9	2.2	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	牛乳(選択制)	牛乳			138	6.8	7.8	0.2	乳

【合計量】 エネルギー 840kcal たんぱく質 32.2g 脂質 29.7g 塩分 2.4g

- 材料等の都合により、献立や内容を変更する場合があります。
- 重篤な症状に至ることが多いとされる「アーモンド・カシューナッツ・くるみ・落花生」、「そば」、「かに」、「キウイフルーツ」は使用していません。
- 箸やスプーンなどの食具の提供はございませんので、その日の献立に合わせてご家庭よりご持参ください。
- アレルギー等の理由により、給食を喫食しない場合は「食物アレルギー等の理由による喫食状況確認書」を6月26日までに、各クラス担任までご提出ください。
- 今回の体験試食会では、牛乳は普段と同様の選択制としておりますが、栄養価は牛乳を含めて計算をしています。
★その他、献立等についてご不明点がございましたら、教育委員会までご連絡くださいますようお願いいたします★

茅ヶ崎市教育委員会
学務課 中学校給食準備担当
(TEL)0467-81-7223

・ランチタイムニュース（抜粋）

ランチタイムNEWS～1日目～

令和5年7月 松浪中学校



【～今日の献立～】ごはん・牛乳・夏野菜のドライカレー・手作りポークカツ・ゆで野菜サラダ・ABCスープ

今回の給食を松浪中学校のみなさんに食べてもらえることをとても楽しみにしていました！

初めての配膳作業ですので、転んだり、落としたりしないよう注意しながら運ぶようにしてくださいね。2日間どうぞよろしくお願いいたします。

今日のドライカレーには、「なす」、「ピーマン」、「トマト」の夏野菜を使っています。今回の給食には使用していませんが、このほかにも「とうもろこし」や「ゴーヤ」、「きゅうり」などが^あ挙げられます。夏野菜には、からだの調子を整える働きがある「ビタミン」や体温の調整を行う「カリウム」を豊富に含みます。夏の時期は特に、この二つの栄養素が失われがちです。しっかりと食べ物から補給することが欠かせないので、苦手な人もぜひ一口チャレンジしてみてくださいね。

今回の給食と普段、家から持ってきているお弁当と比べてみると、食べる量が多いなと感じる人もいます。中学校給食の特徴は、お弁当箱は全員が同じ大きさで、盛り付けてある量も基本的には一緒であることです。1人ひとりが食べられる量はちがうと思いますが、給食を通してみなさんにとって必要な栄養量などを知ってもらうことや食べてみるというきっかけになれば嬉しいです。もう少し食べられそうな人は、各クラスに5つずつおかわり用のごはんを付けていますので、ぜひ利用してみてください。

明日は、スープがないので給食当番は4人で配膳室に来るようにしてください！しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう！

学務課 栄養士より



牛乳を飲んでいる人は、いつもと同じようにリサイクルをお願いします！

ランチタイムNEWS～2日目～

令和5年7月 松浪中学校



【～今日の献立～】ごはん・牛乳・マーボー豆腐・いそべ揚げぎょうざ・三色ナムル

マーボー豆腐は、今から約100年前に中国の四川省で初めて作られたとされています。

最初は、羊の肉と豆腐で作られていたそうですが、時代や食べる人に合わせて、少しずつ今の形に変わっていたようです。給食のマーボー豆腐は、みんながおいしく食べられるように辛さを抑えて作っていますが、中華料理店などで提供されるマーボー豆腐には「唐辛子」や「山椒」、「花椒」などのスパイスが使われています。一度、本格的なマーボー豆腐を味わって給食との“ちがい”を感じてみるのもおもしろいかもしれませんね。

さて、今日で体験試食会が終わりになりますが、みなさんどうでしたか？

教室を回っていると「おかずを温かくしてほしい！」と声をかけられるときがありました。おかずは、食中毒などをおきないように冷やしてから盛りつけをしているので、温かくすることがなかなか難しいのです。「冷やす」というひと手間が安全に給食を食べられることにつながってきます。

この他にも2日間を通し、給食についてさまざまことを考えてくれた人もいます。あとでアンケートを配るので、みなさんの素敵なアイデアや今回の給食の感想などを聞かせてくださいね。

あっという間の体験試食会でしたが、おかわりじゃんけんで盛り上がっている姿や「おいしかったです！！」とたくさん声をかけてもらえて、とても嬉しい気持ちになりました。2日間ありがとうございました。今日もよく噛んで食べましょう！

学務課 栄養士より



いつもと同じようにリサイクルをお願いします！