

# 中学校給食ニュース 第4号

～令和3年 9月発行～



●問合せ●

秦野市学校教育課 学校給食担当  
電話 0463-86-6525 (直通)

## 中学生に合わせた食事

皆さんは自分が普段どんなものを、どのくらい食べているかを考えたことがありますか？中学生の昼食にあたる中学校給食の内容や量については、配膳される給食や今後配付する「献立だより」で確認することができます。今回は、昼食以外でどんなものを、どのくらい食べたらいいかを御紹介します。

### < 1日の中学生の食事(例) >

	朝食	昼食(給食)	夕食
献立			
カロリー	約 780 キロカロリー	約 870 キロカロリー	約 800 キロカロリー

中学生に必要な  
カロリーは  
**1日約 2500 kcal**

1日の中学生の食事(例)と皆さんの普段の食事を比較してみてください。このとおりに食事を摂ることが難しい人もいますし、摂らなければいけないということではありません。普段の自分の食事について考え、どんなものを、どのくらい食べたらいいかを意識してみてください。また、スーパーやコンビニで食品を買うときに、栄養の表記を確認してみましょう。

## 栄養士コラム 「骨(ブーン)チーヌ献立でカルシウムをとろう！」

中学生は成長により栄養が必要となるうえに、部活動などでも運動量が増え、さらに栄養が必要となります。中学校給食では、食事から摂取しづらい栄養や、成長期に特に欠かせない栄養を摂取するため、献立の工夫に取り組んでいます。その一つに、「骨(ブーン)チーヌ献立」というカルシウムを多く含んだ献立の日を設けます。

骨(ブーン)チーヌ献立は、秦野市食育キャラクターの「ボンチーヌ」と、主にカルシウムが構成成分となっている「骨(ブーン)」を掛け合わせて命名しました。月に1回程度取り入れる予定ですので、楽しみにお待ちください。

★がついた献立にカルシウムが多く含まれています！

### 骨(ブーン)チーヌ献立の(例)

- ・ ご飯(のりの佃煮)
- ★ししやもフライ
- ・ キャベツとブロッコリーの和え物
- ★切り干し大根のミルク煮
- ★飲むヨーグルト



## 給食受注会社の紹介

秦野市の中学校給食は、ハーベストネクスト株式会社に支えていただきます。主に、給食事業の開業準備業務、調理・衛生管理業務、配送・回収業務、そして、他市での学校給食経験を活かして、献立の調理方法や業務の流れなど、給食を調理してから各中学校に配送するまでの手順を協議・確認していただいています。

ハーベストネクスト株式会社がつくる、秦野らしい中学校給食を、乞う御期待ください！

【秦野市中学校給食事業に関わっていただいているハーベストネクスト株式会社の皆さん】



## 令和3年度(12月～3月)の給食提供回数・月額

項目	1・2年生	3年生
提供回数	50回	35回
年額	330円×50回=16,500円	330円×35回=11,550円
月額	4,100円	4,100円(2月のみ3,400円)
口座振替日及び金額 ※27日が金融機関の 休日の場合は翌営業日	12月27日 4,100円 1月27日 4,100円 2月28日 4,100円 3月28日 4,100円	12月27日 4,100円 1月27日 4,100円 2月28日*3,400円 *50円未満は切り捨て、50円以上は切り上げとします。

令和4年度以降の提供回数及び月額は、決まり次第お知らせします。



## 給食配膳時の服装

中学生は体格差が大きいことなどを考慮して、配膳の際には自分に合ったエプロン・三角巾・マスクを着用するものとします。エプロンについては腰巻きのものではなく、前身頃のあるものを各自御準備ください。



## お済みですか？各種手続き！

中学校給食開始にあたって、申込書の提出や金融機関での口座登録の手続きはお済みですか？9月中に手続きをお願いします。



編集後記：次回は秦野市学校給食センターについてお知らせします！