

School lunch news

2020・APRIL

中学校給食の献立

ランチボックスをリニューアルしました！

新しいランチボックスのカラーバリエーションは5色。毎日、違うカラーのランチボックスの組み合わせが楽しめます。ふたには、「神戸ポートタワー」「花時計」「六甲山」など、神戸の街をモチーフにデザインされています。新しいランチボックスでの給食を楽しんでください！

文部科学省の基準に基づいて、**栄養バランス**のよい献立を提供しています。

行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通して、食文化を継承していきます。

神戸市産の米や野菜・こうべ旬菜など地場産物を使用した献立で、**地産地消**をすすめています。

多様な食材、特に家庭の食事で不足しがちな大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用しています。



・主食は湿温蔵庫で保管し温かいまま配膳しています。
・副食は(4品程度)適切な温度管理のうえ、**衛生に配慮**して配膳しています。

中学生に必要な栄養素

1日3食きちんと食べる

エネルギー
活動量

ごはん・パン
めん・いも類

中学生は、活動量が増加し、一生のうちで必要量が最大になる時期

たんぱく質
筋肉量

肉・魚・卵
大豆製品

主に筋肉の発達に使われ、一生のうちで必要量は最大に。適度な運動をすると、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる

鉄

貧血予防・筋肉の発達

海藻類・緑黄色野菜
肉類・卵

身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加

カルシウム
骨の成長・強化

牛乳・乳製品
骨ごと食べられる小魚
緑黄色野菜、海藻類

骨の成長、骨量の増加速度が最大になる時期
将来のため今からコツコツと貯める事が大切

偏食せずにバランスよく食べる