4月 給食だより

令和7年度　No.1
盛岡市学校給食センター

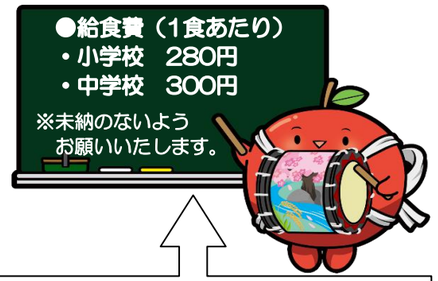
今年度もよろしくお願いします！

　ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。入学・進級おめでとうございます。４月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。
　今年度も子どもたちに安全・安心でおいしい給食を届けられるよう、給食センター職員一同、力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

＜文部科学省学校給食摂取基準（児童又は生徒1人1回当たり）＞

区分	基準値			
	児童（6～7歳）	児童（8～9歳）	児童（10～11歳）	生徒（12～14歳）
エネルギー（kcal）	530	650	780	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
食塩相当量（g）	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム（mg）	290	350	360	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120
鉄（mg）	2	3	3.5	4.5
ビタミンA（μgRE）	160	200	240	300
ビタミンB1（mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2（mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	25	30	35
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上	7以上

当センターでは、文部科学省「学校給食摂取基準」に基づいて献立を作成しています。基準値は、１日に必要な栄養量の３分の1程度を目安に、カルシウムは２分の1など、家庭で不足しがちな栄養素を補えるよう定められています。



令和7年度は盛岡市学校給食食材費補助金が交付され、児童生徒の給食費が減額されています。

＜献立内容について＞

＊米は、岩手県産「銀河のしずく」を使用しています。給食センターで炊飯し、お届けします。

＊パンは、岩手県産小麦を使用しています。毎週木曜日、オリオンベーカリーより届きます。

＊牛乳は、岩手牛乳または小岩井乳業より届きます。（ジョアの日は牛乳は届きません。）

＊地場産物を積極的に活用しています。（乙部産直組合と年間契約）

＊郷土食や保護者から募集する我が家の料理を取り入れます。

＊各学校からの希望献立や、児童生徒が考えた料理を取り入れます。

＊衛生面、施設設備、調理時間、費用等を考慮した献立を実施します。

＊特定原材料のうち、７品目（卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ）に対して、食物アレルギー対応食（除去食または代替食）を提供します。

＜盛岡市学校給食センター献立編成方針＞

　給食の献立については、食に関する指導の生きた教材となるよう、食に関する指導の全体計画に基づき、次により充実を図る。

１　日本の伝統的な食生活を理解し、後世に伝えていくことや、生活習慣病の予防等の観点から、家庭における日常の食生活の指標となるよう、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた献立を基本とする。
２　児童生徒が教科等で学習したことと給食が相互に関連するよう、教科で扱われる食品等や児童生徒が作成した献立（希望献立等）を取り入れる。
３　保護者等との連携並びに献立の多様化を図るため、保護者等から募集する「我が家の料理」を取り入れる。
４　特徴的な献立を次のとおり実施する。
⑴ よく噛むことの意識づけをする「かみかみ給食の日」（毎月８日）
⑵ 岩手県産大豆使用の豆腐を取り入れる「豆腐の日給食」（毎月１２日）
⑶ 盛岡市の姉妹都市カナダ・ビクトリア市に関わる「ビクトリア給食」（５月実施）
⑷ 盛岡市の友好都市沖縄県うるま市に関わる「うるま給食」（８月実施）
⑸ 盛岡の先人にゆかりのある料理を取り入れる「先人ゆかり給食」（１０月実施）
⑹ 県産鶏肉を使用した「岩手鶏肉の日給食」（１０月２９日実施）
⑺ 県産秋鮭等を使用した「鮭の日給食」（１１月１１日実施）
⑻ 県産牛肉を使用した「岩手牛給食」（１１月２９日実施）
⑼ 全国で取り組んでいる「学校給食週間」（１月実施）

献立表　活用のポイント

飲　用　牛　乳
飲用牛乳が提供される日は、牛乳の欄に「○」が付きます。

材　料　名
献立名の右側に、料理ごと使用している主な材料を3つのグループに分けて記載しています。食物アレルギーにより、さらに詳細な情報が必要な場合は、各学校を通じて配合組成表ご希望ください。
アレルギー対応に該当する７品目（卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ）は太字で表記しています。

献　立　名
主食・主菜・副菜・汁物・デザートの順に記載しています。

栄　養　価
エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量の順に栄養価を記載しています。「献立表（小学校）」の栄養価は、小学３・４年生のものを表示しています。小学１・２年生は、３・４年生の約0.9倍、５・６年生は３・４年生の約1.2倍の栄養価となっています。

　献立表は、その日食べる給食にどんな食材が使われているかわかるようになっています。多くの人に読んでもらえるよう、小学校用はひらがな中心に、中学校用は漢字を用いて記載しています。お子さんと一緒に献立について確認したり、日々の食事作りの参考にしたり、ご家庭での食育にもぜひご活用ください。