

令和3年度

# 横浜市立中学校で給食が始まります

※中学校には義務教育学校(後期課程)、市立高校附属中学校を含みます。



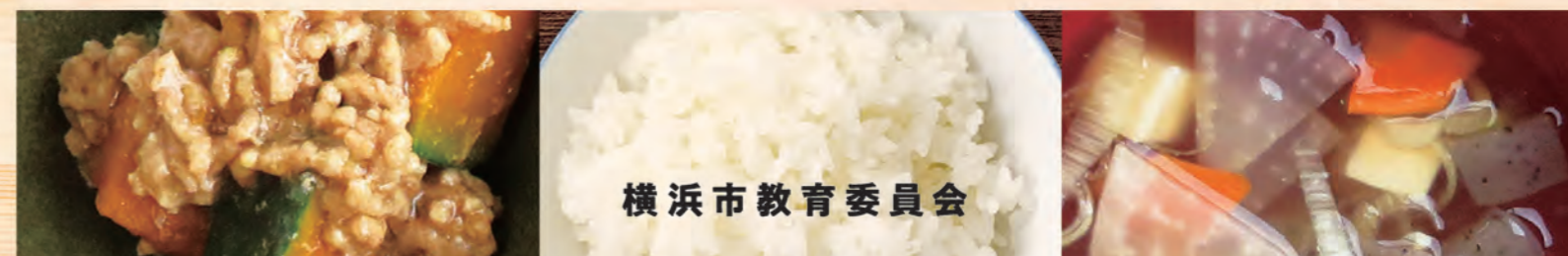
## 和食の基本 一汁三菜を



給食を支える栄養士からのメッセージ

**安全・安心 中学校給食ができるまで**

給食コラム  
牛乳のなぜ?



横浜市教育委員会

### 給食費は1食330円で経済的!



#### 給食は、ごはん、おかず、汁物、牛乳がセット

ご飯は選べる3種類(小、中、大) 給食以外に家庭弁当等も選ぶことができます。

- ※ 牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金を差し引きます。
- ※ 牛乳単品も注文できます。
- ※ 給食費は、市会における条例の議決により決定します。

### アプリで簡単! 利用登録・注文

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。スマートフォンのアプリを使えば簡単にご注文いただけます。給食費の支払いは前払いです。



#### STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録します。

利用者登録(無料)は  
こちらから  
最短2分で完了します。



#### STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。支払い方法は注文方法により、クレジットカード、LINE Pay、コンビニエンスストアから選ぶことができます。

注文締切日	クレジットカード・LINE Pay支払い	配達日の7日前の23時59分
	コンビニエンスストア支払い	配達日の10日前の23時59分

#### ① 一括注文

一度設定すると、学校の給食のある日全ての注文を一括で行うことができます。手続きが簡単でオススメです。

#### ② カレンダーから

注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

#### ③ 当日注文

給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。注文できるのは、牛乳なし、ご飯のサイズは中で、選べません。

①、②は給食を食べる日の2日前16時まで注文をキャンセルすることができます。(ポイントとして返還されます。)

#### STEP 3 給食の受け取り

注文した日に給食が届きます。昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。注文状況はアプリから確認することができます。

※ アプリのほか、中学校給食のウェブサイトからの注文、FAXによる注文が可能です。

### 食物アレルギーについてはウェブサイトでご案内しています

除去食・代替食等の対応はできませんが、小麦や卵など、アレルギーの原因となる特定原材料7品目に加え、表示推奨である21品目についてもウェブサイトでご案内しています。献立公表後にサポートセンターにお問い合わせいただいてもご確認いただけます。

横浜市中学校給食のことを詳しく知りたい方は・・・

小学校給食の献立を立てていた  
市の栄養士が献立作成

生徒を支える  
栄養バランスとなるように  
文部科学省 学校給食摂取基準に  
基づいて考えます

# 中学校給食ができるまで

調理開始前のおやくろく!  
身だしなみ確認  
手洗い



楽しく食べて  
学べるように

たくさんの  
生徒が笑顔になって  
くれますように...  
心を込めて考えます

国産食材、旬の食材、  
地元の食材を活かして...  
良質な食材を選んでいます



## 製造会議



この火加減がポイントだね  
こう調理すれば、おいしくできるよ  
新メニューなので、特に気を付けてください

市の栄養士が調理業者と、食材や調理方法などについて、事前に話し合います。

## 注文受付

## 食材発注

## 食材チェック



届いた食材は品質をチェックします。

毎日体調チェックと入念な手洗いは欠かせません!



髪の毛や糸くずが入らないよう、コロコロローラーがけと、お互いの服装チェック!

## 調理



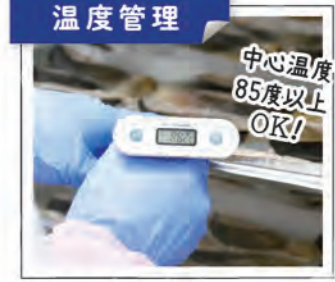
焼く 専用オープンでこんがり



揚げる 一つひとつ衣をつけて



炒める 大型回転釜で調理



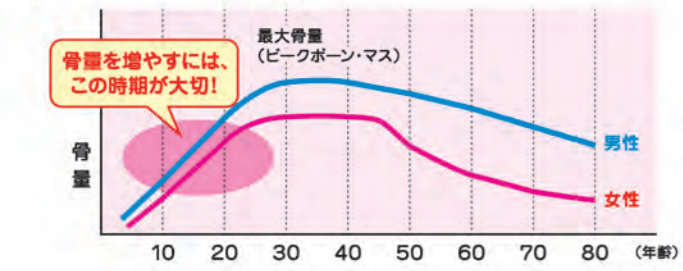
温度管理 中心まで加熱確認 中心温度85度以上OK!

## 給食column

### 牛乳のなぜ? 給食にはなぜ牛乳が付くのですか?

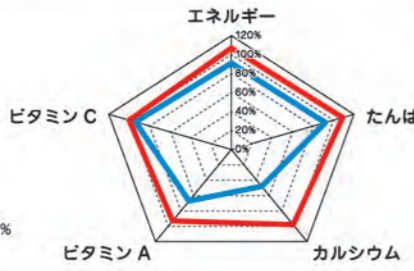
10代の成長期は、骨をつくる働きが最も活発な時期(下表)。この時期にしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨を作ることが将来の骨粗しょう症予防につながります。必要なカルシウム量は、中学生の時期が生涯で最も多くなります。毎日牛乳を飲むことで不足しがちなカルシウムを補うことができます。

#### 加齢による骨量の変化



#### 給食における栄養摂取量の違い

牛乳あり .....  
牛乳なし .....



※給食1食あたりに必要な栄養摂取量を100%  
※令和2年10月22日の献立に基づき算出

丈夫な骨を作るには、  
適度な運動と  
十分な睡眠も大切です



横浜市食育マスコットキャラクター  
バランスイーナ

## 仕上げ



食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい30℃~40℃にならないよう、加熱したおかずは19℃まで冷まします。  
※ごはんや汁物は、蓄熱材を使い、温かいまま運びます。

## 盛り付け



すばやく丁寧に盛り付けます。  
最後は金属探知機を通します。

安全  
運転で!

## 積み込み・配送



## 学校到着・配膳



昼食準備時間に受け取り

給食を通して、食について  
幅広く学べるたよりの発行

「はくばくだより」  
10月1日(本)  
十五夜

十五夜は旧暦の8月15日を指し、すすきや団子を供え、月をまつる風習があります。秋の真ん中(中秋)であることから「中秋の名月」とも呼ばれます。山形県では銀葉を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな輪を描く「芋葉会」が300年前より行われ、郷土料理として根付いています。  
今夜はきれいに月が見えるといいですね。

今日の献立 (エネルギー885kcal たんぱく質42.2g)

- ◆主食...ごはん
- ◆主菜...鶏の塩焼き
- ◆副菜...手巻 干辛少と小松菜の味噌湯和え
- ◆汁物...いんげんのソテー
- ◆デザート...宮中あんずのあんず

3:1:2弁当法で  
学べる



いただきます!



食育の「生きた教材」となる給食