



令和 7年 4月 8日  
青ヶ島村立青ヶ島中学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 松澤 美帆

新学期が始まりました。入学・進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年に、生徒のみなさんは期待と不安で胸がいっぱいでしょうか。そんな生徒のみなさんを応援し、心身の健やかな成長を支えるために、今年度も、「楽しく、安心・安全で、おいしい給食」を目指していきますので、楽しみにしててください。

## 4月の給食目標：食事の基本的なマナーを身に付ける

新しい学校での給食に、緊張している方もいるでしょうか。給食の時間には、全員が安心して楽しく給食を食べられるよう、学校ごとに決められたルールを守ることが大切です。青ヶ島中学校の給食における決まりについて確認し、みなさんで協力して楽しい給食時間を作っていきましょう。

### その1 ランチルームに入ったら、まずは手を洗いましょう

- ① 手をぬらし、石けんを付けてよく泡立てる
- ② 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするようによく洗う
- ③ 泡と汚れを水でしっかり洗い流す
- ④ 清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取る
- ⑤ アルコールを手指にすりこむ



### その2 給食当番は身支度を整え、当番以外の人は座って静かに待ちましょう

給食当番の生徒は、下のチェックリストを参考に準備しましょう。

#### □体調は悪くありませんか

→体調が優れない場合は、遠慮せず先生に伝えましょう。

#### □爪は短く切っていますか

→爪の間には汚れがたまりやすいです。忘れた場合は、保健室で貸してもらいましょう。

#### □給食着は清潔ですか

→白衣はみんなで使用します。週末に持ち帰ったら、しっかりと洗濯し、アイロンもかけましょう。

#### □髪の毛は出ていませんか

→長い場合は結ぶなどして、帽子の中しっかり入れるようにしましょう。

#### □マスクは正しく付けられていますか

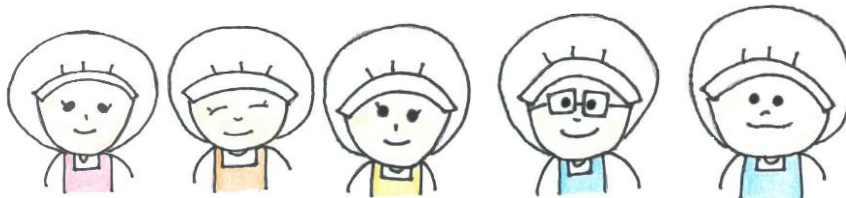
→鼻と口がしっかりおおわれていることを確認しましょう。



# 青ヶ島中学校の給食

## ① 給食室について

栄養士1名、調理員4名で協力して給食を作ります。



## ② 献立について

次の「**あ** **お** **が** **し** **ま**」を胸に日々の給食業務に取り組んでいます！

**あ** 愛情を込めて、パンやデザート、ドレッシングなど、なるべく手作りを心がけています。

**お** 多くの食材を組み合わせ、栄養価の整ったバランスの良い献立を考えています。

**が** 学校行事や日本の伝統行事に沿った献立、日本の郷土料理、世界の料理など、バラエティに富んだメニューを提供しています。

**し** 旬の食材を積極的に取り入れ、青ヶ島でとれた食材をできるだけ使用しています。

**ま** 学びを深める、教材となり得る献立の作成に努めています。

### ★給食の栄養価について★

青ヶ島中学校の給食は、以下の学校給食摂取基準に基づいて、献立を作成しております。

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％			
ナトリウム（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（ $\mu\text{g}$ RAE）	160	200	240	300
ビタミンB <sub>1</sub> （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> （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