

# 小学校給食

小学校給食は、主食・副食・牛乳で構成され、成長期の児童に必要なとされる1日の栄養の約1/3を摂取できる献立になっています。

また、食への理解を深めるため、さまざまな工夫をしています。

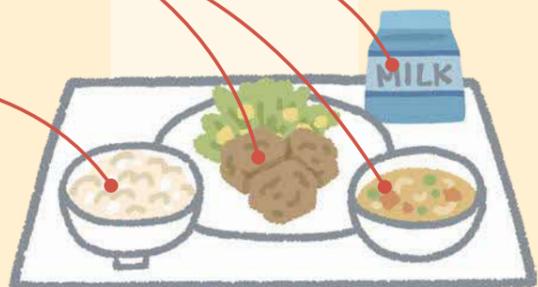
**副食**  
血や骨を作るたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン・ミネラルをとることができます。2~3品提供しています。

**牛乳**

骨を作るために必要なカルシウムをとることができます。学校給食では毎日提供しています。

**主食**

エネルギーのもととなる糖質をとることができます。木曜日はパン、それ以外の曜日には、米飯を提供しています。



## POINT

- 学校給食摂取基準に基づき、減塩を意識しながら、カルシウムや鉄分、ビタミン類など、家庭で不足しがちな栄養素を多めにとれるようにしています。
- 多様な食材や調理法で、バラエティに富んだ味付けになるよう献立を考えています。
- 旬の食材や吹田市産の食材、有機野菜、郷土料理、外国の料理なども取り入れ、さまざまな食材にふられるように工夫しています。

## Q 献立は誰が考えているの？

**A** 栄養教諭と市の栄養士が考えています。栄養教諭は、栄養士や管理栄養士の資格を持つ学校教員で、献立の考案のほか、食に関する授業や指導も行っています。



米飯は、白飯以外にも炊き込みごはんやピラフなどさまざまな種類を提供しています。

## 学校自慢

Nice to meet you!

# ナイス中ニニ中

市内の中学生がPR



千里丘中学校

## 令和7年度「ぼうさい甲子園」で「フロンティア賞」を受賞しました！

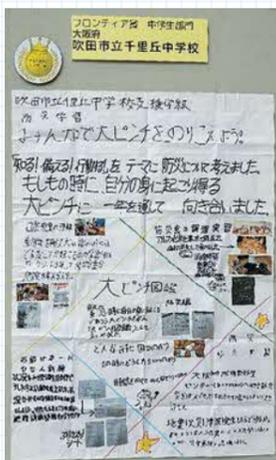
吹田市立千里丘中学校支援学級では、年間を通して、「知る！備える！行動する！」をテーマに、防災に関するさまざまなことを学習しました。その中で、もしもの時に自分の身に起こりうる大ピンチを一人ひとりで考えてまとめた「大ピンチ図鑑（防災編）」を作成しました。

この一連の取り組みが、防災教育や防災活動に取り組む子どもたちを顕彰する「ぼうさい甲子園」で評価され、特別賞である「フロンティア賞」を受賞することができました。また、表彰式当日には、会場の投票によって決まる「みんなが選ぶポスター賞」も受賞することができました。

これからも防災を“自分のこと”として考え、自助・共助・公助について理解を深めてより実践的な防災教育に取り組んでいきます。



表彰式の様子



受賞ポスター

# こんな給食あったらいいな

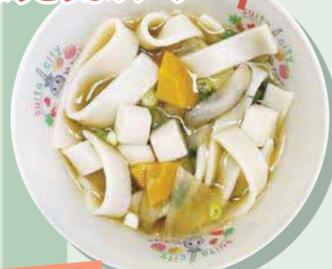
## 児童応募献立

市の教育委員会では、児童が「食」について考えるきっかけとするため、毎年小学6年生から給食の献立を募集しています。令和7年度の応募総数は3096通。その中から優秀賞に選ばれた5つの献立を紹介します。この献立は、実際に3学期の給食で提供されています。

受賞児童のコメント

かつおだしを使ったスープ。具材の「ほうとう」と「とうふ」を合わせた献立名にしました。

### ほうとうふスープ



栄養教諭から

だしがきいたスープと食べ応えあるほうとうがおいしいです。材料がシンプルで給食にピッタリ。一工夫した献立名がおもしろいですね。



### 白菜ときのこの豆乳タンタンスープ



栄養教諭から

冬が旬の白菜を使い、みそと豆板醤で旨辛味にしていて、体が温まるよう工夫されています。



受賞児童のコメント

家の豆乳鍋をヒントに考えました。おいしくて体に良いスープです。

### キムチうどん



栄養教諭から

だしがおいしく、ごま油の香りで食欲がそそられます。キムチで体も温まり、冬にピッタリの献立です。



受賞児童のコメント

辛くなりすぎないように注意しました。キムチの味が染み込んだ白菜がポイントです。

受賞児童のコメント

米粉を使ってみんなが食べられるように考えました。

### ちくわの米粉カリッと Curryあげ



栄養教諭から

児童に人気のあるカレー味で、大量調理の給食でも作りやすく、衣を小麦粉から米粉にすることで、アレルギーにも対応できますね。

※学校で提供するちくわは小麦・卵は不使用。



### トッポギ・ザ・みたらし



栄養教諭から

みたらし味は児童に人気。手に入りやすい材料で、作り方も簡単です。和風デザートのパリエーションが増えました。



受賞児童のコメント

みたらし団子を給食で食べられるといいなと思って献立を考えました。