

令和 3 年 度 献 立 計 画

相模原市教育委員会では、令和 3 年度における市立小中学校等の給食の充実向上を図るため、文部科学省が策定した「学校給食実施基準」及び「相模原市食育推進計画」に基づいて「献立計画」・「年間食育計画及び献立計画」を定めました。

各学校及び学校給食センターは、当該計画をもとに、それぞれの実情等に応じて献立を作成し、食育を実施することとします。

また、デリバリー方式の中学校給食においても、当該計画をもとに献立作成及び食育を実施することとします。

さらに学校給食を普及啓発することにより、児童や生徒、保護者、給食の提供に関わる多くの市民などに対して学校給食の大切さを改めてご理解いただくように努めていきます。

1 給食実施回数

児童生徒一人当たり年間 185 回を基準とします。

(ただし、中学 3 年生は年間 169 回とします)

2 給食のかたち(完全給食)

(1) 主 食 … 米飯(自校米飯・委託米飯)、パン、麺類

米・パンは、公益財団法人神奈川県学校給食会規格を基本とします。

(2) 牛 乳 … 牛乳(みかんジュース等を含む)

(3) おかず … 行事食、おたのしみ献立、郷土料理等の幅広い献立を検討します。

また、地場農産物等もできるだけ取り入れていきます。

3 給食の基本的な考え方

給食は、豊かな、多様性に富んだ魅力ある食事内容となるよう創意工夫し、次の点に留意して作成します。

(1) 学校給食に求められる社会的ニーズを把握し、給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を効果的に行えるよう配慮します。

(2) 各校の教育目標に沿って交流給食やイベント給食等、児童や生徒が楽しみに待つ給食を企画することに努めます。

(3) 献立は、児童生徒が季節感や地域性を感じ取れるような行事食や郷土料理を取り入れます。また、国際理解の観点から、外国料理の導入などの工夫に努めます。

- (4) 「食育の日」(毎月 1 9 日) を活用し、地場農産物を取り入れ、継続的な食育を推進します。
- (5) 献立作成にあたり、栄養教諭及び管理栄養士・栄養士は研究活動を行うとともに児童や生徒をはじめ、給食主任、給食調理員など関係教職員等の意見を把握し、献立に反映するように努めます。
- (6) 米飯給食は、食料自給率の向上や日本の伝統的な食文化の継承を目指します。
- (7) 給食用食材は、季節のものを取り入れ、原則として国産、できるだけ地場農産物等を使用するよう努めます。
- (8) 野菜や肉などの生鮮食品については、地域の業者や生産者から直接購入することに努めるとともに、農業協同組合等とは定期的な情報交換を行います。
- (9) 食材については産地確認を行い、必要に応じて食品検査・放射性物質等の検査を実施し、安全な給食を提供できるように努めます。
- (1 0) 調理においては、手作りを基本とします。
- (1 1) 献立は、原則として加熱調理をするものとします。文部科学省が策定した「学校給食衛生管理基準」に基づき、常に食材の品質、鮮度等の吟味や食品の取り扱い(清潔、迅速、温度) に注意し、安全で衛生的な給食の提供に努めます。

4 献立作成

給食回数年間 1 8 5 回のうち 9 3 回は、相模原市学校給食運営協議会基準献立作成委員会が作成した「さがみはらの給食」を活用します。また、残り 9 2 回は、各小学校及び学校給食センターの栄養教諭及び管理栄養士・栄養士が施設ごとに創意工夫し、特色を生かしつつ、実情に応じた献立を作成します。

デリバリー方式の中学校給食については、教育委員会の管理栄養士・栄養士が献立作成します。

以 上

[令和3年度年間食育計画及び献立計画]

* 学校の実情に応じて変更し、活用する。

目標: 自ら健康について考え、望ましい食生活を実践できる児童生徒の育成		4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	
食育計画	題材	給食について知ろう	朝食の大切さを 知ろう	よく噛んで食べよう	夏の食事について 考えよう	食事と運動について 考えよう	旬の食べ物について 知ろう	郷土の味にふれよう	食物繊維をとろう	冬の食事について 考えよう	豆類に親しもう	バランスのよい 食べ方を考えよう	
	ねらい	給食を通して食べ物に 関心をもつ	朝食をとることが体に必 要であることを知る	よく噛むことの大切さを 知る	暑さに負けない食事と水 分のとり方を知る	運動の大切さと食事と の関係について知る	季節にあった食べ物 があることを知る	郷土料理の特色を知る	食物繊維の働きを知る	寒さに負けない食事の 取り方を知る	豆類の栄養と加工食品 を知る	バランスよく食べること が健康や成長に必要な ことを知る	
	小学生	低学年	給食にはいろいろな食 物が入っていることを 知る	朝食をとることが体に必 要であることを知る	よく噛むことが脳や体に 大切であることを知る	三食食べると体によいこ とを知る 冷たい物のとりすぎが体 によくないことを知る	しっかりと食べて運動する と体が丈夫になることを 知る	季節にあった食べ物を 知る	郷土料理を知る	食物繊維は体の中で大 切な働きをすることを知 る	かぜを予防するには何 でも食べることが大切な ことを知る	豆類が体によい食べ物 であることを知る	いろいろな食べ物を組 み合わせて食べると体 によいことを知る
		中学年	食べ物の働きを知る	バランスのとれた朝食を 知る	よく噛むことの大切さが 分かり、よく噛んで食べ ようとする	三食食べると体によいこ とがわかる 冷たい飲み物の糖分が わかる	丈夫な体を作るには栄 養と運動が大切なことを 知る	旬(季節にあった)の食 べ物がわかる	郷土料理にはいわれや 願いがあり、昔の人の知 恵を知る	食物繊維の大切さと食 物繊維が多い食べ物を 知る	かぜを予防するための 食事の仕方を知る	豆類の栄養と働きを知 り、食べようとする	バランスのよい食事と は、いろいろな食べ物を 組み合わせて食べるこ とだと知る
		高学年	食べ物にはそれぞれ異 なる働きがあることを知 る	自分で作れるバランス のとれた朝食を考えよう とする	よく噛むことの大切さと、 噛みごたえのある食べ 物がわかり、よく噛んで 食べようとする	三食食べることの必要 性を理解する 体によい飲み物を選ばよ うとする	丈夫な体を作るには栄 養と運動が必要であり、 実行できるようにする	旬の食べ物があり、 栄養面にもすぐれている ことを知る	郷土料理の特色を知り、 昔の人の知恵と工夫が わかる	食物繊維の大切さと食 物繊維が多い食べ物を 知り、すすんで食べよ うとする	抵抗力を高めてかぜを 予防する食事の仕方が わかる	豆類の栄養と加工食品 についてわかり、すすん で食べようとする	バランスのよい食事をす ると健康や成長によいこ とを理解し、実践しよう とする
中学生	中学生に必要な栄養の バランスがとれた食事を 知る	バランスのとれた朝食を 自分で用意しようとする	咀嚼と健康の関連を知 りよ、噛んで食べる習慣 を身につけようとする	三食食べることの必要 性を理解する 適切な水分補給ができ るようにする	丈夫な体を作るには栄 養と運動が必要であり、 実行できるようにする	旬の食べ物があり、 栄養面にもすぐれている ことを知る	郷土料理の特色を理解 し、地場産物について知 る	食物繊維が多く、不足し がちな食品群(豆類、野 菜類)について知り、す すんで食べようとする	生活リズムを整え、抵抗 力を高める食事をとるこ とが、かぜの予防につな がることを知る	豆類の栄養と加工食品 についてわかり、すすん で食べようとする	バランスのよい食事をす ると健康や成長によいこ とを理解し、望ましい食 生活を実践しようとする		
献立計画	行事	始業式 入学式	八十八夜 立夏 こどもの日 運動会	歯と口の健康週間 入梅 夏至 食育月間 6月11日「はやぶさ給食」	七夕 土用の丑 スポーツの日 東京2020オリンピック	重陽(菊の節句) 敬老の日 十五夜 秋分の日 運動会 東京2020パラリンピック	目の愛護デー 十三夜 ハロウィン	いい歯の日 市制記念日 七五三 立冬 勤労感謝の日 学校給食展 さがみはら大好き給食週間 11月24日「和食の日」	冬至 クリスマス 大晦日	正月 鏡開き 成人の日 全国学校給食週間	節分 立春 2月3日「節分豆まめ給食」	ひな祭り 卒業式 修了式 春分の日	
	ねらい	入学進級を祝う 春を感じる	健やかな成長を願う 初夏を感じる	よくかんで食べる 衛生に気をつける	暑さに負けない食事	秋の訪れを感じる	秋の味覚を楽しむ	郷土の味にふれる	冬野菜のおいしさを 味わう	寒さに負けない食事	豆類に親しむ	春を迎える喜び 給食の思い出	
	季節の食品	鯖 新じゃがいも 新たまねぎ さやえんどう みつば うど 桜 甘夏みかん	かつお まぐろ さくらえび ひじき グリーンアスパラガス グリーンピース たけのこ 空豆 美生柑 メロン	きす しいら さやいんげん しそ メロン	鱈 太刀魚 とうがん メロン	さんま さつまいも 菊 栗 梨 みかん	鯖 鮭 栗 みかん 柿	いとより ごぼう りんご みかん	ぶり れんこん カリフラワー みかん	金目鯛 かぶ カリフラワー 長ねぎ 寒天 いよかん ぼんかん	鱈 はたはた 納豆 凍り豆腐 きなこ はっさく		鯖 菜の花 うど 清見オレンジ
	地場産食材	鶏卵(通年) 豚肉(通年) 新キャベツ こまつな	しらす こまつな キャベツ 新茶	あじ 新じゃがいも 新たまねぎ トマト きゅうり きくらげ しいたけ 梅	地粉そうめん じゃがいも トマト ビーマン かぼちゃ きゅうり とうもろこし なす ズッキーニ 枝豆 さやいんげん すいか	秋なす とうがん ごぼう	さつまいも ごぼう こまつな 長ねぎ きくらげ しいたけ ブルーベリー	新米 地粉うどん さつまいも さつまいも さつまいも さがみ長寿いも さがみグリーン こまつな にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ	さといも 白菜 長ねぎ こまつな ほうれんそう ブロッコリー にんじん だいこん ゆず	まぐろ さといも こまつな ほうれんそう だいこん ごぼう みかん	津久井在来大豆 こまつな はくさい ごぼう		こまつな いちご
料理例	菜の花ごはん 春キャベツのスープ	たけのこごはん 磯辺煮	かむかむライス 梅ちりごはん	夏野菜のカレー そうめん汁	なすのみそ炒め とうがんの豚汁	さつまいもごはん 紅葉焼き	石垣だんご 赤飯 さがみ菜ごはん	白菜と肉団子のスープ	白玉雑煮 けんちん汁	炒り豆ごはん 大豆入り筑前煮		五目寿司 菜の花の煮浸し	