

## 第3章 学校給食の栄養管理

### 1 栄養管理の指針

学校給食の食事内容は、学校給食の目標を踏まえ、児童生徒が無理なく、自然に望ましい食生活の基礎・基本を身に付けることができるよう、栄養バランスがとれ栄養豊かでおいしく、品質の高いものでなければならない。そのためには、献立の作成、食材料の購入、検収、調理、配食などが適正に行われるよう管理することが大切である。また、栄養管理に当たっては、個々の児童生徒の健康及び身体活動等の実態並びに地域の実情等を十分把握し、実施することが大切である。

### 2 学校給食摂取基準

#### (1) 学校給食摂取基準

「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（以下「食事状況調査」という。）の調査結果より算出した、小学3年生、5年生及び中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量等を勘案し、児童又は生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものであり、令和3年2月12日付けで文部科学省初等中等教育局長通知「学校給食実施基準の一部改正について」で示されている。

「学校給食摂取基準」についての基本的な考え方は、本基準の一部改正に先立ち、文部科学省に設置した、学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議がとりまとめた「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）を参照する。

「学校給食摂取基準」は、児童生徒等の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであるから適用に当たっては、個々の児童生徒等の健康状態及び生活活動の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用する。

また、男女比1：1で算定されたものであることを考慮し、各学校においては実態に合わせてその比率に配慮する。

## 児童又は生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準

区 分	栄 養 量					
	幼児の場合	児童（6～7歳）の場合	児童（8～9歳）の場合	児童（10～11歳）の場合	生徒（12～14歳）の場合	夜間課程を置く高等学校及び特別支援学校の場合
エネルギー (kcal)	490	530	650	780	830	860
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	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	290	350	360	450	360
マグネシウム (mg)	30	40	50	70	120	130
鉄 (mg)	2	2	3	3.5	4.5	4
ビタミン A ( $\mu$ gRAE)	190	160	200	240	300	310
ビタミン B1 (mg)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミン B2 (mg)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミン C (mg)	15	20	25	30	35	35
食物繊維 (g)	3 以上	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上	7.5 以上

（令和 3 年 2 月 12 日文部科学省初等中等教育局長通知）

- 1 表にあげるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮すること。

亜 鉛            幼児 1mg, 児童（6歳～7歳） 2mg, 児童（8歳～9歳） 2mg

児童（10歳～11歳） 2mg, 生徒（12歳～14歳） 3mg

夜間課程を置く高等学校及び特別支援学校高等部の生徒 3mg

- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

### 学校給食摂取基準の基本的な考え方

区 分	基 本 的 な 考 え 方
エネルギー	学校保健統計調査の平均身長から求めた標準体重と身体活動レベルのレベルⅡ（ふつう）を用い、1日の推定エネルギー必要量の1/3とした。
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%エネルギーを基準値とした。
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%エネルギーを基準値とした。
ナトリウム (食塩相当量)	食事摂取基準の目標量の1/3未満を基準値とした。
カルシウム	食事摂取基準の推奨量の50%を基準値とした。
マグネシウム	小学生以下は食事摂取基準の推奨量の1/3程度、中学生以上は40%を基準値とした。
鉄	食事摂取基準の推奨量の40%を基準値とした。
亜鉛	食事摂取基準の推奨量の1/3を基準とした。
ビタミン類	ビタミンA, B1, B2は食事摂取基準の40%とした。
食物繊維	食事摂取基準の目標量の40%以上を基準値とした。

食品の種類を幅広く求め、適切に組み合わせること。

また、家庭における食生活及び地域の実情に十分配慮すること。

## (2) 学校給食の標準食品構成表

食品構成については、「学校給食摂取基準」を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせて、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、多様な食に触れることができるようにする。また、これらを活用した食に関する指導や食事内容の充実を図る。なお、多様な食品とは、食品群であれば、例えば、穀類、野菜類、豆類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類及び乳類などであり、また、食品名であれば、例えば穀類については、精白米、食パン、コッペパン、うどん、中華めんなどである。

また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮する。

さらに、「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であり、カルシウム摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮する。なお、家庭の食事においてカルシウムの摂取が不足している地域にあたっては、積極的に牛乳、乳製品、小魚等についての使用に配慮する。

〔参考〕 学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒1人1回当たり）

（単位：g）

区分		幼児の場合	児童（6～7歳）の場合	児童（8～9歳）の場合	児童（10～11歳）の場合	生徒（12～14歳）の場合	夜間課程を置く高等学校及び特別支援学校の生徒の場合	
主食	米飯の場合	米	50	50	70	90	100	100
		強化米	0.15	0.15	0.21	0.27	0.3	0.3
	パンの場合	小麦	40	40	50	70	80	80
		イースト	1	1	1.25	1.75	2	2
		食塩	1	1	1.25	1.75	2	2
		ショートニング	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
		砂糖類	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
		脱脂粉乳	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
ミルク	牛乳	155	206	206	206	206	206	
おかず	小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9	
	芋及び澱粉	20	26	30	34	35	35	
	砂糖類	3	3	3	3	4	4	
	豆類	4	4.5	5	5.5	6	6	
	豆製品	12	14	16	18	18	18	
	種実類	1.5	2	3	3.5	3.5	3.5	
	緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35	
	その他の野菜類	50	60	70	75	82	82	
	果物類	30	30	32	35	40	40	
	きのこ類	3	3	4	4	4	4	
	藻類	2	2	2	3	4	4	
	魚介類	13	13	16	19	21	21	
	小魚類	2.5	3	3	3.5	3.5	4	
	肉類	12	13	15	17	19	19	
	卵類	5	5	6	8	12	12	
乳類	3	3	4	5	6	6		
油脂類	2	2	3	3	4	4		

〔参考資料「学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議報告書」文部科学省（平成23年3月）〕

- （備考） 1 1か月間の摂取目標量を1回当たりの数値に換算したものである。  
 2 適用に当たっては、個々の児童生徒等の健康及び身体活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

障がいの種類と程度に合わせた栄養量や献立，調理が，個々の児童生徒等にきめ細かく実施されるよう配慮する。

**(3) 特別支援学校における栄養管理**

- ① 特別支援学校の児童生徒については，障がいの種類と程度が多様であり，身体活動レベルも様々であることから，学校給食摂取基準の適用に当たっては，個々の児童生徒の健康状態や生活活動の実態，地域の実情等に十分配慮し，弾力的に運用するとともに次の点に留意すること。
  - ア 障がいのある児童生徒が安全に食べられるよう令和4年3月発行の「特別支援学校における食形態対応へのガイドライン」に基づいた献立及び調理について十分配慮すること。
  - イ 食に関する指導の教材として，効果的な学校給食となるよう創意工夫に努めること。
- ② 特別支援学校における児童生徒等に対する食事の管理については，家庭や寄宿舎における食生活や病院における食事と密接に関連していることから，学級担任，栄養教諭等，養護教諭，学校医，主治医及び保護者等の関係者が連携し，共通理解を図りながら，児童生徒の生活習慣全体を視野に入れた食事管理に努めること。

幼児又は児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	栄 養 量					
	幼児の場合	児童 (6～7歳)の場合	児童 (8～9歳)の場合	児童 (10～11歳)の場合	生徒 (12～14歳)の場合	生徒の場合
エネルギー (kcal)	490	530	650	780	830	860
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	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	290	350	360	450	360
マグネシウム (mg)	30	40	50	70	120	130
鉄 (mg)	2	2	3	3.5	4.5	4
ビタミンA (μgRAE)	190	160	200	240	300	310
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	15	20	20	30	35	35
食物繊維 (g)	3以上	4以上	4.5以上	5以上	7以上	7.5以上

[令和3年2月12日 文部科学省初等中等教育局長通知]

(注) 1 表にあげるもののほか，次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。

亜 鉛 幼児 1mg，児童(6歳～7歳) 2mg，児童(8歳～9歳) 2mg  
児童(10歳～11歳) 2mg，生徒(12歳～14歳) 3mg 生徒 3mg

- 2 この摂取基準は，全国的な平均値を示したものであるから，適用に当たっては，個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し，弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては，多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

### 特別支援学校における栄養量の設定の考え方

特別支援学校においては、学校給食摂取基準をもとに、各校の児童生徒の身長、体重、体格指数、その他身体状況、身体活動レベル等を考慮し、エネルギー及び栄養素量を算出し、運用する。

### ○摂食嚥下機能に応じた学校給食の提供例

児童生徒の望ましい摂食嚥下のために、従来給食室で行ってきた「普通食を刻む対応」は行わず、普通食を咀嚼嚥下することが難しい、噛み切れない等の支援が必要な場合には、軟菜食・ペースト食を手元調整して提供する。

食形態	摂食嚥下機能の目安	調理したものの状態	学校給食提供例 写真提供：宮城県立利府支援学校
普通食		通常の食事に準じる。 かじりとることが難しい場合は、切れ目を入れる等、手元調整を行う。	
軟菜食	押しつぶし練習期  咀嚼機能の発達期	舌でつぶせる軟らかさに調理する。 ご飯は、軟飯の状態とする。	
ペースト食	飲み込む機能の発達期	粒がなくまとまりのあるペースト状とする。 ご飯は、おもゆのようなペースト状とする。	

特別支援学校における食形態対応へのガイドライン（宮城県教育委員会） 参照

#### (4) 夜間学校給食における栄養管理

生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準

※「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）を参照。

※給食摂取基準の概要、考え方、食品構成、食事内容の充実等については「学校給食実施基準の一部改正について」を参照。

区 分	基 準 値
エネルギー (kcal)	860
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)	2.5 未満
カルシウム (mg)	360
マグネシウム (mg)	130
鉄 (mg)	4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	310
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7.5 以上

〔令和3年2月12日 文部科学省初等中等教育局長通知〕

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。  
 亜鉛……3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

#### 夜間学校給食における栄養量の設定の考え方

「生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準」については、「R1 学校保健統計調査」による身長（平均値）、標準体重、身体活動レベルⅡ（ふつう）から算出された全国的な平均値を示したものである。

夜間学校給食においては、生徒の就労状況による身体活動レベル、男女比、年齢構成など、必要なエネルギーには個人差が大きいことから、個々に応じた運用に努めること。



「生きる力」の育成を目指した健康教育を充実させるため、学校給食は生きた教材となる食事内容の工夫が必要である。

## (5) 学校給食の食事内容の充実等について

- ① 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任、栄養教諭等が給食時間はもとより各教科等における食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。
  - ア 献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。
  - イ 各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。
  - ウ 地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮すること。
  - エ 児童生徒が学校給食を通して、日常又は将来の食事づくりにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。
  - オ 食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、校内において校長、学級担任、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。

なお、実施に当たっては公益財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」及び「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」（令和元年度改訂）を参考にすること。
- ② 献立作成に当たっては、常に食品の組み合わせ、調理方法等の改善を図るとともに児童生徒のし好の偏りをなくすよう配慮すること。
  - ア 魅力あるおいしい学校給食となるよう、調理技術の向上に努めること。
  - イ 食事は調理後できるだけ2時間以内に適温で提供すること。調理に当たっては、衛生・安全に十分配慮すること。
  - ウ 家庭における日常の食生活の指標になるよう配慮すること。
- ③ 学校給食に使用する食品については、食品衛生法第13条第1項に基づく食品中の放射性物質の規格基準に適合していること。
- ④ 食器具については、安全性が確保されたものであること。また、児童生徒等の望ましい食習慣の形成に資するため、料理形態に即した食器具の使用に配慮するとともに、食文化の継承や地元で生産される食器具の使用に配慮すること。
- ⑤ 喫食の場所については、食事にふさわしいものとなるよう改善工夫を行うこと。
- ⑥ 望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。



健康増進法（平成14年法律第103号）第16条の2の規定に基づき、エネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもの。

(6) 日本人の食事摂取基準（2020年版 厚生労働省策定）の考え方

基本的な考え方

日本人の食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定された。また、科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが重要と思われる課題については、今後、実践や研究を推進していくことで根拠の集積を図る必要があることから、研究課題の整理も行うこととなっている。

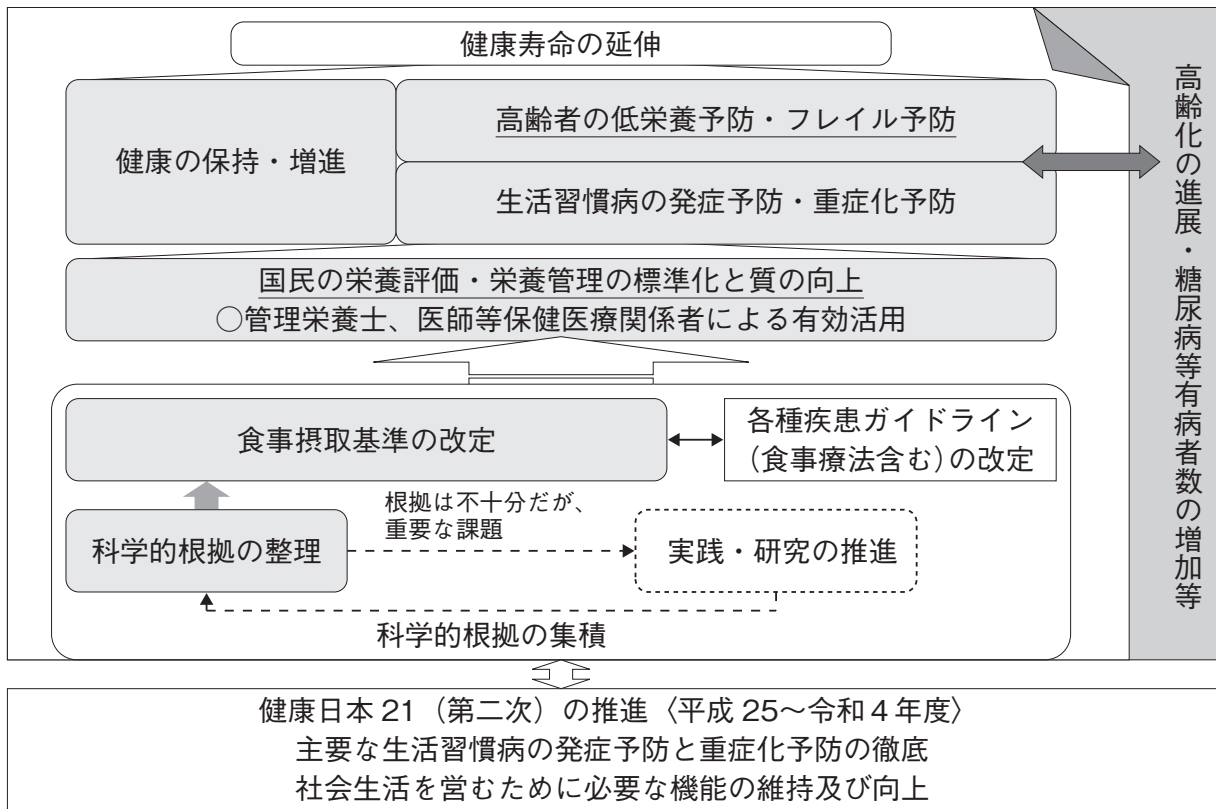


図1 日本人の食事摂取基準（2020年版）策定の方向性

出典 日本人の食事摂取基準(2020年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書 (令和元年12月)

## 【エネルギーの指標】

エネルギーについては、摂取量と消費量のバランスを示す指標として成人でBMIを採用しているが、1～17歳までの小児では推定エネルギー必要量を参照する。

## 【栄養素の指標】

栄養素の指標は、三つの目的からなる五つの指標で構成する。

- ① 摂取不足の回避を目的とする3種類の指標
- ② 過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標
- ③ 生活習慣病の発症予防を目的とする指標

〈目的〉	〈指標〉
摂取不足の回避	推定平均必要量、推奨量 * これらを推定できない場合の 代替指標：目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐受上限量
生活習慣病の発症予防	目標量

図3 栄養素の指標の目的と種類

※十分な科学的根拠がある栄養素については、上記の指標とは別に、生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的とした量を設定

出典 日本人の食事摂取基準(2020年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書  
(令和元年12月)

参考 1 食事摂取基準の各指標を理解するための概念

推定平均必要量や耐容上限量などの指標を理解するための概念図を図5に示す。この図は、習慣的な摂取量と摂取不足又は過剰摂取に由来する健康障害のリスク、すなわち、健康障害が生じる確率との関係を概念的に示している。この概念を集団に当てはめると、摂取不足を生じる者の割合又は過剰摂取によって健康障害を生じる者の割合を示す図として理解することもできる。

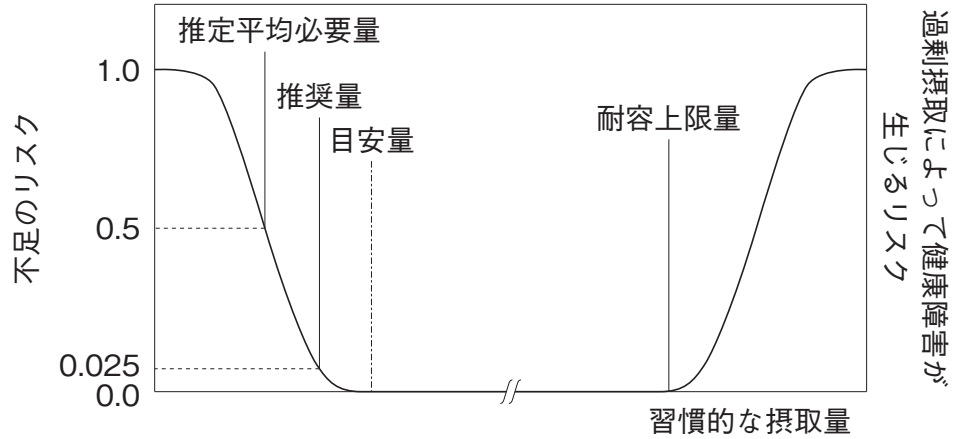


図5 食事摂取基準の各指標(推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量)を理解するための概念図

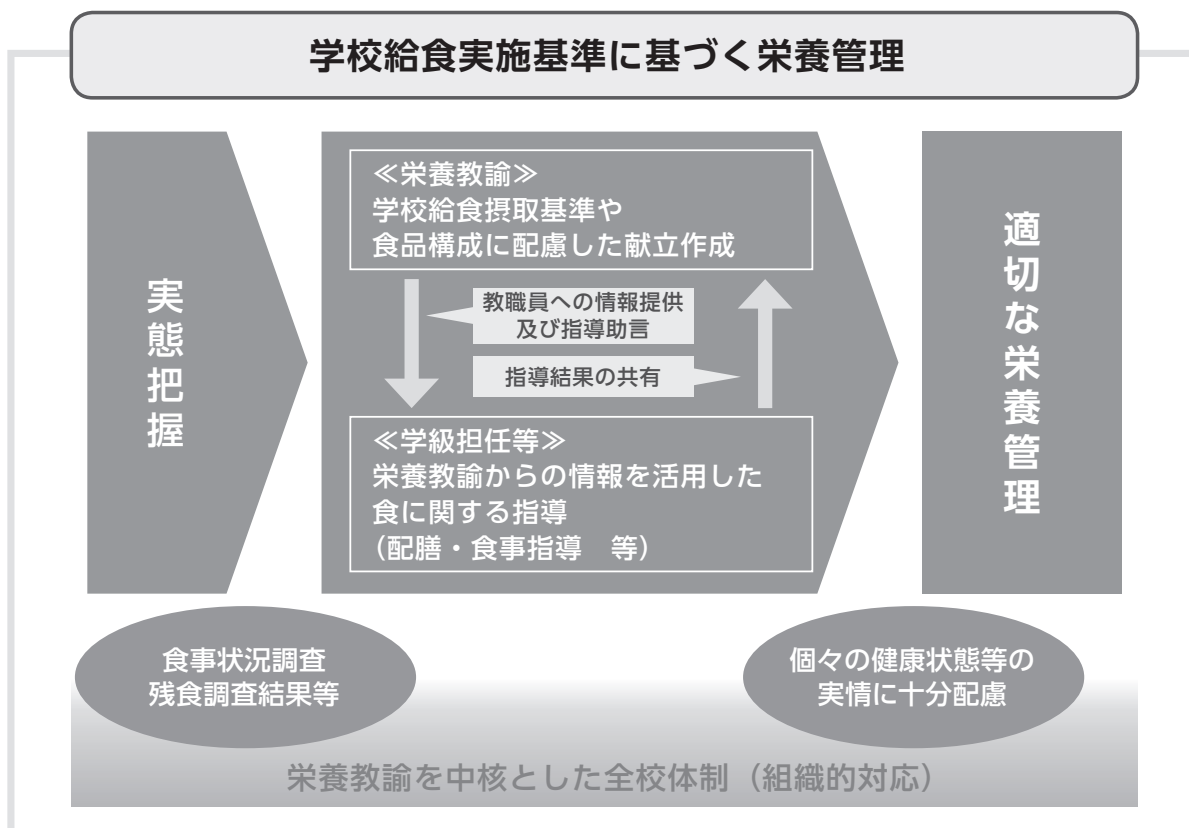
縦軸は、個人の場合は不足又は過剰によって健康障害が生じる確率を、集団の場合は不足状態にある者又は過剰摂取によって健康障害を生じる者の割合を示す。

不足の確率が推定平均必要量では0.5(50%)あり、推奨量では0.02~0.03(中間値として0.025)(2~3%又は2.5%)あることを示す。耐容上限量以上の量を摂取した場合には過剰摂取による健康障害が生じる潜在的なリスクが存在することを示す。そして、推奨量と耐容上限量との間の摂取量では、不足のリスク、過剰摂取による健康障害が生じるリスクともに0(ゼロ)に近いことを示す。

目安量については、推定平均必要量及び推奨量と一定の関係を持たない。しかし、推奨量と目安量を同時に算定することが可能であれば、目安量は推奨量よりも大きい(図では右方)と考えられるため、参考として付記した。

目標量は、ここに示す概念や方法とは異なる性質のものであることから、ここには図示できない。

出典 日本人の食事摂取基準(2020年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書(令和元年12月)



### 基本的な考え方

学校給食の栄養管理は、学校給食実施基準に基づき適切に行います。その際、「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」等を参考としており、本基準は児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであることから、その適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用します。

### 栄養教諭の役割

栄養教諭は、自身の専門性を最大限発揮し、学校給食摂取基準や食品構成に配慮した献立の作成、食事状況調査や残食調査などによる状況把握などの実施により適切な栄養管理を行います。その際、栄養管理の内容を指導に生かせるよう、教職員への情報提供や指導・助言を行うなど連携を図ります。

### 教職員の関わり

学級担任等は、栄養教諭の専門的視点からの栄養管理に関する情報などを活用し、教科等における指導や給食の時間における指導、個別的な相談指導等における栄養指導の充実を図ります。指導した結果等については、栄養教諭にフィードバックし、計画改善に生かします。

### 3 献立作成

「生きた教材」となる献立を！  
給食を通して何を伝えたいのか。



学校給食は教育活動として位置付けられている。  
献立作成に当たっては、基準値や栄養比率に配慮しつつ、食に関する指導の「生きた教材」となるよう幅広く食品を使用し、多様な調理法を組み合わせた食事内容となるように配慮する。

#### (1) 献立作成上の留意点

- ① 教育計画との関連
  - ア 食に関する指導の全体計画に基づき、教科等の学習との関連を考慮し、生きた教材となる献立作成に努める。
  - イ 学校行事と関連させた献立の工夫をする。
  - ウ 教育計画と関連させて給食献立年間計画を作り、計画的、意図的に献立作成を行う。(別表1 P170)
- ② 食に関する指導上の配慮
  - ア 健康や栄養に留意した魅力あるおいしい献立作成に努める。
  - イ 正しい食事マナーの習得につながる献立作成に努める。
  - ウ 食文化を伝承する郷土食献立を取り入れる。
  - エ 行事食献立を取り入れる。
  - オ 食物の流通生産を考える献立を取り入れる。(地産地消)
  - カ 選択できる献立を工夫する。(バイキング給食, セレクト給食)
  - キ 国際理解のための献立を工夫する。(外国の姉妹都市, 友好都市の料理等)
- ③ 栄養等に関する配慮
  - ア 学校給食摂取基準と食品構成に基づいて献立を作成する。
  - イ 家庭の食事に不足しがちな栄養素(カルシウム, 鉄, ビタミン類, 食物繊維)の確保に努めること。
  - ウ 塩分の過剰摂取に注意すること。
  - エ 栄養摂取量や類別食品摂取量は、月単位で平均値が充足できる内容

の献立にし、週単位でも大きな過不足が生じないように工夫する。  
オ 旬のものを取り入れるとともに、季節による食品の廃棄量の違いを考慮する。

カ 調理形態（煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物、和え物、汁物）のバランスと組合せを工夫し、魅力ある献立とすること。

#### ④ し好に関する配慮

ア し好調査、残食調査等により児童生徒のし好の実態を把握する。

イ 嫌いな食べ物でも食べやすいように、調理法、味付け、組合せ、色彩、盛り付け等に配慮する。

ウ 選択給食（バイキング給食、セレクト給食）、予約給食（リザーブ給食）、リクエスト献立、自慢料理等の導入により給食への関心を高める献立の実施を図る。

#### ⑤ 経済面での配慮

ア 学校給食摂取基準を充たす適正な給食費になるように考慮する。

イ 気象の変動による食品の値動きや出荷量の動向等に留意する。

ウ 食品は新鮮で安価な旬のものを使用する。

#### ⑥ 衛生面での配慮

献立を作成する際は、「学校給食衛生管理基準」（平成21年4月1日付け文部科学省スポーツ・青少年局長通知）に基づいて行うこと。

ア 作業工程表及び作業動線図を作成し、衛生管理に十分配慮した献立であること。（別紙1，2 P215，216）

イ 高温多湿の時期は、和え物、サラダ類等の献立計画については、十分に配慮し、食中毒防止に努めること。

ウ 関係保健所等からの情報を受け、地域における感染症及び食中毒の発生状況に配慮した献立作成をすること。

#### ⑦ 作業上の配慮

献立作成に当たっては、施設・設備・作業時間・人員等を十分考慮すること。

#### ⑧ 環境に対する配慮

食品ロスの現状やその削減の必要性について考える機会を持ち、関心を高めるよう努めること。

### (2) 和食や郷土食、地場産物の活用

① 地場産物や食文化を伝承する和食や郷土食を取り入れる工夫をする。

② 地場産物活用推進のための留意点

ア 関係機関（JA、地域振興課、市町村の農政課、生産者団体等）と連携を図り、品質の安定保持、流通体制、使用量の確保、価格の問題等を解決する。

イ 生産者にも学校給食の現状について理解を深めてもらい、関心を高める取組を進める。

ウ 郷土食マップ（資料P171）等も参考にする。

食品ロス削減推進  
（第9条）

食品ロスの削減に関する理解と関心を深めるため、食品ロス削減月間を設ける。（10月）



※宮城の旬の食材情報収集方法

宮城県運営の食情報発信ウェブサイト「食材王国みやぎ」

<http://foodkingdom.pref.miyagi.jp/>

**(3) 個別対応**

食物アレルギー，極端な偏食，肥満傾向・痩身傾向等，摂食嚥下機能障がい，その他様々な個別対応を求められる場合があるが，施設設備や調理員数，作業時間などを十分考慮し，給食献立での対応が可能かどうかの情報を校内の委員会組織に提供して決定する。

献立や調理での対応が難しい場合であっても，個別的な相談指導や給食時間の個別対応等を工夫する。

**(4) 摂取栄養量の把握**

児童生徒に供された学校給食の内容が，学校給食摂取基準に照らして適当なものであるか，その実態の把握に努めることは栄養管理上重要なことである。実態を把握するために次のような方法で行うこと。

- ① 学校給食栄養報告書（週報，月報等）の作成
- ② 残食量調査の実施
- ③ 肥満及びやせに該当する者の割合の変化の状況把握（前年度との比較）
- ④ 食物アレルギー等対応食に該当する者の摂取栄養量の管理



別表 1

## 給食献立年間計画(例)

## 小学校

月	目標	指導内容	献立作成のポイント	地場産物	行事等	行事食 郷土料理	その他
4	食べ物の働きを知ろう	学校給食の目標 きまりの確認 食事の大切さ	・新入生に期待感を持たせるよう工夫する	ほうれんそう にら ブロッコリー かぶ わかめ	入学式 入学を祝う会		
5	食べ物の消化と吸収について知ろう	かむことの大切さ	・よくかんで食べる食品を取り入れる	たけのこ ふき ブロッコリー かぶ 大根 ぎんざけ	端午の節句	山菜の煮物	リクエスト献立 カミカミ給食
6	骨や歯を丈夫にしよう	骨や歯を丈夫にする 食べ物 牛乳の栄養	・骨や歯を丈夫にし、あごの発達によい食品を取り入れる	にんじん キャベツ ミニトマト そら豆	歯と口の健康週間 修学旅行		リクエスト献立 カミカミ給食 試食会 食育月間
7	暑さに負けない食事をしよう	暑さに負けない体作り 方 暑さに負けない体作り 方	・食欲をそそる献立の工夫をする	きゅうり トマト なす ピーマン にら	七夕	うーめん汁	リザーブ給食
8	運動時の食事のとり方を知ろう	夏バテ回復の食事 運動と食事	・食欲をそそる献立の工夫をする ・秋を感じさせる献立の工夫をする	きゅうり かぼちゃ トマト なす 枝豆		油麩の煮付け しそ巻き	
9	偏食をなくそう	バランスのとれた食事	・秋を感じさせる献立の工夫をする ・バランスのとれた献立の工夫をする	きゅうり トマト なす かぼちゃ	運動会 月見 敬老の日	おくずかけ ずんだあえ	招待給食(祖父母、 地域の方々) リクエスト献立
10	食べ物には旬があることを知ろう	生産と感謝 旬の食べ物	・旬の食べ物を上手に組み合わせる	ブロッコリー 白菜 かぶ ごぼう キャベツ なし さんま	目の日 宿泊学 習 学芸会 (学習発表会)	芋煮	リクエスト献立 食品ロス削減月間
11	寒さに負けない食事をしよう	寒さに負けない体を作る 食べ物	・風邪予防のため野菜や果実類を上手に取り入れる	ほうれんそう 曲がりねぎ せり	クリスマス 冬至	冬至かぼ ちや	リザーブ給食
1	日本の食文化を知ろう	給食の歴史 伝統食、郷土食	・伝統食、郷土食を取り入れる	凍み豆腐 しゅんぎく ちぢみほうれんそう せり	正月 七草 学校給食週間	はつと 仙台雑煮 七草ごはん	献立コンクール
2	楽しくマナーを守ろう	正しい食事マナー	・選択給食等を取り入れる ・世界の料理を取り入れる	つぼみ菜 ねぎ いちご しゅんぎく 雪菜 たら	節分 立春	じゅうねん汁 菜の花のお ひたし	リクエスト献立 マナー給食
3	食生活の反省をしよう	楽しい思い出作り 一年間のまとめ	・春を意識した献立を取り入れる ・思い出になるような献立の工夫をする	だいこん かぶ こねぎ 小松菜	桃の節句 卒業を祝う会	ばっけみそ	卒業バイキング給 食

## 中学校

月	目標	指導内容	献立作成のポイント	地場産物	行事等	行事食 郷土料理	その他
4	能率的に準備や後片付けをしよう	学校給食の目標 きまりの確認 食事の大切さ	・新入生に期待感をもたせるよう工夫する	ほうれんそう にら ブロッコリー かぶ わかめ	入学式		
5	マナーを守って食事をしよう	食事のマナー	・6群の食品をバランスよく取り入れる	たけのこ ふき ブロッコリー かぶ 大根 ぎんざけ	端午の節句 修学旅行	山菜の煮物	
6	梅雨時の衛生に気を付けて食事をしよう	骨や歯を丈夫にする 食物 梅雨時の衛生	・骨や歯を丈夫にし、あごの発達によい食品を取り入れる ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする	にんじん キャベツ ミニトマト そら豆	歯と口の健康週間 中体連		カミカミ給食 食育月間
7	食事と健康について考えよう	夏の食生活のポイント	・日本型の食事 ・食欲をそそる献立の工夫をする	きゅうり トマト なす ピーマン にら	七夕	うーめん汁	リザーブ給食
8	献立に関心を持とう	生活リズムの見直し 夏バテ回復の食事	・食欲をそそる献立の工夫をする	きゅうり かぼちゃ トマト なす 枝豆		油麩の煮付け しそ巻き	
9	運動時の食事について考えよう	生活習慣病予防の 食事	・秋を感じさせる献立の工夫をする ・野菜、海そう、豆類、芋類等食物繊維を多くとる工夫をする(日本型の食事)	きゅうり トマト なす かぼちゃ	記録会 月見 敬老の日	おくずかけ ずんだあえ	リクエスト献立
10	楽しく食事をしよう	旬の食物	・旬の食物を上手に組み合わせる	ブロッコリー 白菜 かぶ ごぼう キャベツ なし さんま	文化祭 新人戦	芋煮	招待給食(祖父母 等地域のお年寄り) 食品ロス削減月間
11	冬の食事と健康について考えよう	風邪の予防と食事	・風邪予防のため野菜や果実類を上手に取り入れる ・体を温める献立を取り入れる	ほうれんそう 曲がりねぎ せり	クリスマス 冬至	冬至かぼ ちや	リザーブ給食
1	感謝の気持ちをもって食事をしよう	生産と感謝	・感謝の気持ちを育てる献立の工夫をする	凍み豆腐 しゅんぎく ちぢみほうれんそう せり	正月 七草 学校給食週間	はつと 仙台雑煮 七草ごはん	招待給食(地場産 物の生産者)
2	郷土食や給食の歴史を知ろう	郷土の食事と文化	・伝統食、郷土食を取り入れる	つぼみ菜 ねぎ いちご しゅんぎく 雪菜 たら	節分 立春 立志式	じゅうねん汁 菜の花のお ひたし	リクエスト献立
3	給食の反省をしよう	一年間の食生活の まとめ	・春を意識した献立を取り入れる ・思い出になるような献立の工夫をする	だいこん かぶ こねぎ 小松菜	桃の節句 卒業を祝う会	ばっけみそ	卒業カフェテリア給 食

第  
1  
編第  
2  
編第  
3  
編第  
4  
編

# 郷土料理マップ

## 栗原・登米

やまどり雑煮 油麩の煮付け  
はっと汁 みょうが焼き  
くずかけいも

## 南三陸・石巻

焼きはも ほや・あわび雑煮  
さめの料理 しらすの佃煮  
ふのり汁 どんこ汁 めかぶとろろ

## 大崎

はげ・あゆ雑煮  
野菜の煮付け からどり汁  
凍み大根の煮付け  
しそ巻き  
じゅうねん汁 川えび料理  
凍み豆腐汁



## 仙台・仙台近郊

焼きはげ雑煮（仙台雑煮）  
長なす漬  
おくずかけ ずんだあえ  
ささかまぼこ  
はらこ・ほっき飯

## 大河原

やまどり雑煮 うーめん汁  
冷や汁 かすべの煮付