

給食だより



令和8年4月6日
西東京市立田無第三中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も安心・安全でおいしい給食を届けられるようスタッフ一同努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

田無第三中学校の給食

本校の給食は、谷戸小学校の給食室で調理しています。食材は主に国産のもので、添加物の少ない安全な食品を選び、西東京市の地場野菜や、旬の食材を積極的に取り入れています。だしは、削り節・昆布・煮干し・鶏ガラ・豚骨などからとっています。化学調味料は使用しません。



給食の栄養

中学生は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3以上を摂取できるように計算して献立を作成しています。カルシウムやビタミンなど、日ごろ不足しがちな栄養素は、一日の1/3量よりも多く給食でまかなうことができるように学校給食の栄養摂取基準値が設けられています。

基準値											
エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

