

# 給食センターだより

第5号

令和7年11月

## 中学校では、どんな給食が食べられるの？

小学3～4年生  
170g

小・中 米量比べ！！

中学生  
230g

ボリューム  
満点

小学3～4年生の一食

650キロカロリー

- ・タンパク質  
全体の13%～20%
- ・カルシウム 350mg
- ・鉄 3mg
- ・食物繊維 4.5g以上



中学校給食では、小学校の献立をベースに  
中学生向けの献立を作成予定です！  
現在、試作会を行ったり  
詳しい献立を作成しています！

中学生の一食

830キロカロリー

- ・タンパク質  
全体の13%～20%
- ・カルシウム 450mg
- ・鉄 4.5mg
- ・食物繊維 7g以上



## 栄養教諭のコラム

来年4月からの給食提供に向けて、1学期の献立を考えています。

12月には小学校の献立委員会を経て、中学校の献立も決定します。

「どうしたら小学校の給食の味を再現できるか」「栄養のバランスはどうか」

「人気メニューや宇治市独自のメニューを提供できるか」等、試作を行いながら  
試行錯誤しています。給食センターで使用する食器の大きさやデザインも決定  
し、どんな配膳器具を準備すれば、給食の配膳がスムーズで配膳しやすいかも  
検討しています。

アンケートに多くのご意見をありがとうございます！次号で、いただいた  
主なご意見の紹介をしたいので、まだまだ多くのご意見お待ちしております！



宇治市 中学校給食&給食センター  
についてのアンケート

