



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
170 g

小・中 米量比べ!!

中学生
230 g

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 350m g
- ・鉄 3m g
- ・食物繊維 4.5 g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 450m g
- ・鉄 4.5m g
- ・食物繊維 7 g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

