

## 平成29年度中学校バイキング給食実施について(決定)

### 1 ねらい

- ・ 自分で料理を選ぶ楽しさを味わう。
- ・ 栄養のバランスや量を考えて、適切に食品を選んで食べることができる能力を身につける。
- ・ メニューに関心を持ち、日常の食事のあり方について考える。
- ・ マナーを守り、思いやりを持って、みんなと食事を楽しむ。

### 2 対象

3学年

### 3 実施日時

実施日	実施校
平成30年3月5日(月)	北中学校 彦成中学校
平成30年3月6日(火)	栄中学校 前川中学校
平成30年3月8日(木)	早稲田中学校 彦糸中学校
平成30年3月12日(月)	南中学校 瑞穂中学校

### 4 献立内容 献立は変更する場合があります。

	献立	選択例
主食	胚芽ロールパン 24g	各自1個ずつ取る 焼きそばは1人分をトングで取る
	鶏だし塩焼きそば 70g	
	焼きおにぎり 70g	
飲み物	牛乳 206g	必ず1本取る
主菜	鶏肉の唐揚げ 30g	4種の中から3品(別の物) 残りはおかわり自由
	鱈フリッター 20g	
	星形オムレツ 25g	
	ミニグラタン 30g	
汁物	わかめスープ	食べられる量を盛り付ける
副菜	フライドポテト 40g ブロッコリー 10g プチトマト 10g	それぞれ全体量を見て食べられる量を取る 残りはおかわり自由
	マヨネーズ トマトケチャップ	クラスに各1本 自由に使用する
デザート	りんご 35g	3種の中から2品(別の物) 残りはおかわり自由
	いちご 13g	
	パインアップル 27.8g	
	ロールケーキ 17g	各自1個取る

### 5 実施方法

- ・ 場所...各クラス教室
- ・ 配膳準備...給食当番は、あらかじめ担当を決めておき、授業が終了したらすぐに準備に取りかかる。配膳台の準備、配置、配膳の方法は、「バイキング給食の配膳の方法」の説明に従い実施する。  
牛乳は、各班に配っておく。

### 6 栄養価 (1個または1人分あたり)

献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	レチノール μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
胚芽ロールパン	68	1.9	2.4	4	0.5	2	0.08	0.03	0
鶏だし塩焼きそば	118	2.5	4.6	8	0.2	4	0.22	0.02	5
焼きおにぎり	129	2.6	0.5	3	0.3	0	0.04	0.02	0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0	78	0.08	0.31	2
鶏肉の唐揚げ	89	6.9	3.5	3	0.2	2	0.02	0.04	1
鱈フリッター	49	2.7	3.1	14	0.4	11	0.02	0.03	0
星形オムレツ	34	2.3	2.0	10	0.3	25	0.01	0.08	0
ミニグラタン	26	0.8	0.9	11	0.1	5	0.01	0.02	1
わかめスープ	11	0.7	0.4	26	0	7	0.01	0.02	1
フライドポテト	70	0.8	3.8	2	0.2	0	0.04	0.01	3
ブロッコリー	4	0.6	0	5	0.2	6	0.01	0.03	16
プチトマト	2	0.1	0	1	0	3	0.01	0	2
マヨネーズ	70	0.2	7.5	1	0.1	2	0	0.01	0
トマトケチャップ	13	0.2	0	2	0.1	5	0.01	0.01	0
りんご	18	0.1	0	1	0	0	0	0	1
いちご	4	0.1	0	2	0	0	0	0	8
パインアップル	14	0.2	0	3	0.1	1	0.02	0.01	8
ロールケーキ	45	1.0	2.3	0	0.1	9	0.01	0.03	0
合計	902	30.5	38.8	323	2.8	160	0.59	0.67	48