

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和5年5月  
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																		
1	2	<h2>塩分をとり過ぎない作戦を考えよう!</h2> <p>「塩分を摂り過ぎると身体によくない」「生活習慣病になりやすい」と言われても、「今が健康だから大丈夫!」と思いませんか?塩分のとり過ぎは生活習慣病以外にも余分な水分が溜まる「むくみ」の原因になります。下記の表は減塩の一例です。他にもどうしたら塩分をとり過ぎないようにできるか、考えてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めん類のスープは塩分が多いので、全部おとしたり過ぎになる。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>インスタント食品や加工食品など、保存性の高い食品は塩分が多い。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>レストランやファストフード、コンビニ、スーパーなどの食事は塩分が多い場合がある。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>しょっぱいおやつは、食べ始めると止まらなくなることもあり、塩分のとり過ぎになる。</p>  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>実際の摂取量は1日あたり2g程度オーバー!?</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>食塩摂取量</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6~7歳</td> <td>4.5g未満</td> <td>4.5g未満</td> </tr> <tr> <td>8~9歳</td> <td>5.0g未満</td> <td>5.0g未満</td> </tr> <tr> <td>10~11歳</td> <td>6.0g未満</td> <td>6.0g未満</td> </tr> <tr> <td>12~14歳</td> <td>7.0g未満</td> <td>6.5g未満</td> </tr> <tr> <td>15歳以上</td> <td>7.5g未満</td> <td>6.5g未満</td> </tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より</p> </div>			食塩摂取量	男性	女性	6~7歳	4.5g未満	4.5g未満	8~9歳	5.0g未満	5.0g未満	10~11歳	6.0g未満	6.0g未満	12~14歳	7.0g未満	6.5g未満	15歳以上	7.5g未満	6.5g未満
食塩摂取量	男性	女性																				
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満																				
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満																				
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満																				
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満																				
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満																				
3	4	5	6	7																		
8	9	10	11	12																		
13	14	15	16	17																		
18	19	20	21	22																		
23	24	25	26	27																		
28	29	30	31																			

## 給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取ろう!  
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。

②お金を振り込もう!  
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。  
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

③給食を申し込もう!  
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

## 5月給食の予約開始日

4月1日(土)から

## 5月給食の予約期限

給食日の7日前

マークシート予約

4月17日(月)

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。  
特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】  
摂津市教育委員会事務局 教育政策課  
06-6383-1111

## 食事の手洗いを忘れずに!

手洗いは手の汚れや細菌などを落とし、食中毒を予防するためにとっても大切です。食事の前には石けんできれいに手を洗いましょう。



給食のときはおはしを忘れずに! スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

