

令和7年度第3回  
釜石市学校給食センター  
運営委員会  
資料

日時：令和8年3月2日(月)午後3時  
場所：釜石市学校給食センター 会議室

釜石市学校給食センター

# 令和7年度 食に関する指導 実施一覧

釜石市学校給食センター  
令和8年2月4日 現在

	月 日		学校名	学年・組	人数	指導時間	内 容
1	6月10日	(火)	釜石小学校	1年	9	10:35～11:20(3校時)	学校(給食ができるまで・すききらい)
2	6月10日	(火)	釜石小学校	2年	13	11:25～12:10(4校時)	朝食の大切さ
3	7月1日	(火)	釜石小学校	3年	10	10:35～11:20(3校時)	食べ物の栄養について
4	7月1日	(火)	釜石小学校	4年	13	11:25～12:10(4校時)	おやつのお食べ方について
5	9月10日	(水)	釜石小学校	5年	11	10:35～11:20(3校時)	五大栄養素
6	9月10日	(水)	釜石小学校	6年	10	11:25～12:10(4校時)	1食分の献立を考えよう
7	11月21日	(金)	釜石小学校	3年	10	12:10～12:55(給食時間)	給食センターの1日について
8	6月11日	(水)	双葉小学校	2年	16	10:40～11:25(3校時)	朝食の大切さ
9	6月18日	(水)	双葉小学校	1年	13	10:40～11:25(3校時)	学校給食について(給食ができるまで・すききらい)
10	7月8日	(火)	双葉小学校	4年	19	11:30～12:15(4校時)	食べ物の栄養について
11	8月26日	(火)	双葉小学校	3年	16	10:40～11:25(3校時)	おやつのお食べ方
12	10月1日	(水)	双葉小学校	6年	20	10:40～11:25(3校時)	生活習慣病の予防
13	10月10日	(金)	双葉小学校	5年	19	10:40～11:25(3校時)	五大栄養素
14	6月13日	(金)	白山小学校	3・4年	14	11:30～12:15(4校時)	食べ物の栄養について
15	11月12日	(火)	白山小学校	5・6年	14	9:25～10:10(2校時)	1食分の献立を考えよう
16	11月28日	(金)	白山小学校	1・2年	7	11:30～12:15(4校時)	朝ごはんの大切さ・給食センターのしくみ(試食会)
17	6月20日	(金)	平田小学校	1年	24	9:25～10:10(2校時)	食事のマナー
18	6月20日	(金)	平田小学校	2年	24	11:20～12:05(4校時)	朝食の大切さ
19	6月23日	(月)	平田小学校	4年	20	9:25～10:10(2校時)	おやつのお食べ方
20	7月4日	(金)	平田小学校	3年	30	10:30～11:15(3校時)	食べ物の栄養について
21	9月3日	(水)	平田小学校	5年	23	9:25～10:10(2校時)	五大栄養素
22	9月23日	(火)	平田小学校	6年	21	9:15～10:00(2校時)	1食分の献立を考えよう
23	6月4日	(水)	小佐野小学校	2年1組	19	11:15～12:00(3校時)	朝食の大切さ
24	6月4日	(水)	小佐野小学校	2年2組	19	10:25～11:10(3校時)	朝食の大切さ
25	6月9日	(月)	小佐野小学校	1年1組	17	9:20～10:05(2校時)	食事のマナー
26	6月9日	(月)	小佐野小学校	1年2組	17	10:25～11:10(3校時)	食事のマナー
27	7月3日	(木)	小佐野小学校	3年1組	19	10:25～11:10(3校時)	食べ物の栄養について
28	7月3日	(木)	小佐野小学校	3年2組	19	11:15～11:50(4校時)	食べ物の栄養について
29	7月16日	(水)	小佐野小学校	4年	34	14:30～15:15(6校時)	おやつのお食べ方
30	9月5日	(金)	小佐野小学校	4年	34	12:00～12:45(給食時間)	よくかんで食べる・1日に必要な野菜の量
31	10月30日	(木)	小佐野小学校	5年1組	29	10:25～11:10(3校時)	五大栄養素
32	10月30日	(木)	小佐野小学校	5年2組	29	11:15～12:00(4校時)	五大栄養素
33	11月19日	(水)	小佐野小学校	6年1組	21	10:25～11:10(3校時)	生活習慣病の予防について(五大栄養素含む)
34	11月19日	(水)	小佐野小学校	6年2組	21	11:15～12:00(4校時)	生活習慣病の予防について(五大栄養素含む)
35	6月6日	(金)	甲子小学校	2年1組	32	11:20～12:05(4校時)	朝食の大切さ
36	6月25日	(水)	甲子小学校	1年1組	34	11:30～12:15(4校時)	学校給食について
37	7月7日	(月)	甲子小学校	3年1組	21	9:35～10:20(2校時)	食べ物の栄養について
38	7月7日	(月)	甲子小学校	3年2組	22	10:40～11:25(3校時)	食べ物の栄養について
39	7月17日	(木)	甲子小学校	4年1組	21	9:35～10:20(2校時)	おやつのお食べ方について
40	7月17日	(木)	甲子小学校	4年2組	20	10:40～11:25(3校時)	おやつのお食べ方について
41	9月26日	(金)	甲子小学校	5年1組	18	10:40～11:25(3校時)	五大栄養素
42	9月26日	(金)	甲子小学校	5年2組	19	11:30～12:15(4校時)	五大栄養素
43	9月30日	(火)	甲子小学校	6年1組	20	10:40～11:25(3校時)	1食分の献立を考えよう
44	9月30日	(火)	甲子小学校	6年2組	21	11:30～12:15(4校時)	1食分の献立を考えよう
45	6月24日	(火)	唐丹小学校	1年	5	10:40～11:25(3校時)	学校給食について(給食ができるまで・すききらい)

## 令和7年度 食に関する指導 実施一覧

釜石市学校給食センター  
令和8年2月4日 現在

	月 日		学校名	学年・組	人数	指導時間	内 容
46	6月24日	(火)	唐丹小学校	2・3年	8	11:30~12:15(4校時)	食べ物の栄養について
47	7月2日	(水)	唐丹小学校	4年	8	11:30~12:15(4校時)	食べ物の栄養について
48	9月9日	(火)	唐丹小学校	特別支援学級	2	11:30~12:15(4校時)	おやつのお食べ方について・食べ物の好き嫌いについて
49	9月24日	(水)	唐丹小学校	6年	7	10:40~11:25(3校時)	一食分の献立を考えよう
50	9月24日	(水)	唐丹小学校	5年	10	11:30~12:15(4校時)	五大栄養素
51	6月3日	(火)	鶺住居小学校	1年	15	10:35~11:20(3校時)	食事のマナー
52	6月13日	(金)	鶺住居小学校	2年	22	11:25~12:10(4校時)	朝食の大切さ
53	7月14日	(月)	鶺住居小学校	4年	20	13:45~14:30(5校時)	おやつのお食べ方
54	7月15日	(火)	鶺住居小学校	3年	26	9:30~10:15(2校時)	食べ物の栄養について
55	9月11日	(木)	鶺住居小学校	6年	17	11:10~11:55(4校時)	1食分の献立を考えよう
56	9月12日	(金)	鶺住居小学校	5年	27	9:30~10:15(2校時)	五大栄養素
57	11月28日	(金)	鶺住居小学校	1年	15	12:10~12:55(給食時間)	野菜の大切さについて
58	6月17日	(火)	栗林小学校	1・2年	6	9:25~10:10(2校時)	学校給食について
59	7月11日	(金)	栗林小学校	3・4年	9	10:30~11:15(3校時)	おやつのお食べ方
60	9月5日	(金)	栗林小学校	5・6年	10	13:35~14:20(5校時)	五大栄養素
61	2月4日	(水)	栗林小学校	全校児童・保護者	40	14:10~15:00(6校時)	おやつのお食べ方(1日の望ましいおやつのお量・食べ過ぎる・ながら食による影響)
62	6月26日	(木)	釜石中学校	1年1組	35	9:45~10:35(2校時)	バランスの良い食事について
63	6月26日	(木)	釜石中学校	1年2組	35	10:45~11:35(3校時)	バランスの良い食事について
64	6月26日	(木)	釜石中学校	1年3組	32	11:45~12:35(4校時)	バランスの良い食事について
65	6月27日	(金)	甲子中学校	1年	33	11:50~12:40(4校時)	朝食の大切さ
66	7月9日	(水)	甲子中学校	2年A組	19	10:50~11:40(3校時)	スポーツと栄養
67	7月9日	(水)	甲子中学校	2年B組	18	11:50~12:40(4校時)	スポーツと栄養
68	8月27日	(水)	甲子中学校	3年A組	19	10:50~11:40(3校時)	1日分の献立作成(朝食について含む)
69	8月27日	(水)	甲子中学校	3年B組	19	11:50~12:40(4校時)	1日分の献立作成(朝食について含む)
70	7月10日	(木)	大平中学校	2年	32	13:35~14:25(5校時)	6つの基礎食品群(朝食について含む)
71	11月21日	(金)	唐丹中学校	1年	8	9:40~10:30(2校時)	バランスの良い食事について
72	5月27日	(火)	釜石東中学校	1年	32	10:45~11:35(3校時)	6つの基礎食品群(朝食について含む)
73	7月18日	(金)	釜石東中学校	たんぼぼ・こすもす	4	8:45~12:15(1~4校時)	カレーの調理実習(栄養バランスについてお話)
74	9月2日	(火)	釜石東中学校	2年	29	10:45~11:35(3校時)	スポーツと栄養
75	11月25日	(月)	釜石東中学校	たんぼぼ・こすもす	4	8:45~12:15(1~4校時)	朝食について(朝ごはんの必要性、献立例)
76	12月19日	(金)	釜石東中学校	たんぼぼ・こすもす	4	11:30~12:15(4校時)	お弁当作りについて(献立・食品衛生について)
77	12月22日	(月)	釜石東中学校	たんぼぼ・こすもす	4	8:45~12:15(1~4校時)	お弁当作りについて(調理実習)
78	1月23日	(金)	釜石東中学校	3年	21	10:45~12:35(3・4校時)	食べること・生きること(調理実習・講話)
79	1月27日	(火)	釜石東中学校	1年	32	10:45~11:35(3校時)	1日分の献立作成(朝食について含む)

計 1489

○ 指導のまとめ(月ごと)

	実施回数	対象人数
5月	1回	32人
6月	23回	462人
7月	19回	364人
8月	3回	54人
9月	16回	279人
10月	4回	97人
11月	8回	100人
12月	2回	8人
1月	2回	53人
2月	1回	40人
合計	79回	1489人

# 令和7年度 施設見学及び給食試食会実施報告

令和8年2月2日現在

## 1. 施設見学

	実施日		対象者		人数(人)	時間
	日	曜日	施設名	対象		
1	7月2日	水	鵜住居幼稚園	年長園児・保護者・職員	5	11:30~13:00 (給食試食会も含む)
2	9月4日	木	鵜住居幼稚園	年長園児・職員	3	11:30~13:00 (給食試食会も含む)
3	9月24日	水	小佐野小学校	2年生	41	9:10~10:10
4	9月26日	金	唐丹小学校	1・2年生	11	9:15~10:45
5	11月12日	水	鵜住居幼稚園	年長園児・職員	3	11:30~13:00 (給食試食会も含む)
6	11月25日	火	鵜住居小学校	1年生	15	9:30~10:30
計					78	

## 2. 給食試食会

	実施日		場所	対象者	人数(人)	備考
	日	曜日				
1	6月25日	水	平田小学校	1年生保護者	26	
2	8月26日	火	鵜住居小学校	東海市の児童・教職員	31	
3	9月5日	金	小佐野小学校	4年生保護者	29	栄養教諭派遣依頼
4	9月26日	金	小佐野小学校	1年生保護者	30	
5	10月28日	火	給食センター	釜石市議会民生常任委員会	7	
6	11月14日	金	双葉小学校	1・2年生保護者	29	
7	11月14日	金	甲子小学校	5年生保護者	35	
8	11月14日	金	栗林小学校	1~4年生保護者	5	
9	11月21日	金	釜石小学校	1~3年生保護者	32	
10	11月27日	木	釜石祥雲支援学校	小学部保護者	3	
11	11月28日	金	白山小学校	1・2年生保護者	7	栄養教諭派遣依頼
12	11月28日	金	鵜住居小学校	1年生保護者	15	
13	11月28日	金	釜石東中学校	祥雲支援学校生徒・職員	2	交流給食
14	12月5日	金	唐丹中学校	茶道教室の先生・唐丹基金参加者	8	
15	1月27日	火	給食センター	ロータリークラブ	15	
16	2月2日	月	給食センター	津田商店	4	
計					278	

令和7年度学校給食費徴収金収納状況について

1 令和7年度学校給食費徴収金（現年度分）

令和8年1月31日現在

調定年度	調定額（円）	収入済額（円）	収入未済額（円）	収 納 率	人数（人）	世帯数（世帯）
令 和 7 年 度	95,448,934	39,899,546	94,800	99.90%	1,898	1,379

（内訳）

人数、世帯数は延べ数

区分	調定額（円）	収入済額（円）	収 入 未 済 額 （ 円 ）			収 納 率	人数（人）	世帯数（世帯）
			純 未 納 額	未 到 来 分	公 費 負 担 分			
一般	52,610,937	22,115,432	84,200	1,249,948	29,161,357	99.84%	1,088	769
（内一般分）※1	(23,449,580)	(22,115,432)	(84,200)	(1,249,948)	0	/	(488)	/
（内第2子以降 無償化分）※2	(29,161,357)	0	0	0	(29,161,357)	/	(600)	/
教職員分※1	13,763,530	12,726,628	10,600	1,026,302	0	99.92%	270	261
就学援助※1 （要保護）	342,818	321,516	0	21,302	0	100.00%	9	5
就学援助※2 （準要保護）	23,995,679	0	0	0	23,995,679	/	491	304
児童手当特別徴収	1,835,160	1,835,160	0	0	0	100.00%	40	40
岩手県立 釜石祥雲支援学校	2,900,810	2,900,810	0	0	0	100.00%	/	/
合 計	95,448,934	39,899,546	94,800	2,297,552	53,157,036	99.90%	1,898	1,379

※1 未納額に令和8年2月分を含む（該当：一般〔内一般分〕、教職員分、就学援助〔要保護〕）

※2 年度末に一括で収入（該当：一般〔内第2子以降無償化分〕、就学援助〔準要保護〕）

2 令和7年度学校給食費徴収金（過年度）

令和8年1月31日現在

調定年度	調定額（円）	収入済額（円）	収入未済額（円）		収 納 率	人数（人）	世帯数（世帯）
			純 未 納 額	未 到 来 分			
平 成 20 年 度	39,032	0	39,032		0.00%	2	2
令 和 2 年 度	39,802	0	39,802		0.00%	1	1
合 計	78,834	0	78,834		0.00%	3	3

## 令和8年度学校給食センター事業計画(案)

### 1 目 標

- (1) 安全安心な食材の確保、衛生管理に十分な注意をはらい、栄養バランスの良い安全でおいしい学校給食を提供する。
- (2) 児童生徒一人ひとりが正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができるよう食育を推進する。

### 2 運 営

- (1) 施 設 釜石市学校給食センター
- (2) 体 制
  - ① 学校給食センター職員 6人(所長、係長、主査、主任(栄養士)、栄養教諭2人)
  - ② 調理業務委託業者 シダックス大新東ヒューマンサービス(株) 30人(調理員)
  - ③ 配送業務委託業者 日鉄物流(株) 7人(運転手)
- (3) 対 象 校 15校(小学校9校、中学校5校、特別支援学校1校)
- (4) 対象人数(見込み) 1,977人(小学校1,012人、中学校603人、教職員等277人)  
(特別支援学校小学部25人、中学部12人、  
高等部18人、教職員等30人)
- (5) 給食回数(上限) 小学校177回、中学校173回  
特別支援学校は双方協議により決定
- (6) 給 食 費 令和8年度から無償化  
1食あたりの価格  
小学校・特別支援学校小学部 354円  
中学校・特別支援学校中学部・高等部 404円  
年間見込額  
小学校 354円×177回=62,658円  
中学校 404円×173回=69,892円
- (7) 徴収方法
  - ① 徴収対象  
教職員及び特別支援学校高等部の生徒等  
※小学校・中学校の児童・生徒は給食費無償化により対象外
  - ② 徴収回数 年10回(5月から2月まで)
  - ③ 徴収金額 小学校食 6,300円×9回+調整金額(2月)  
中学校食 7,100円×9回+調整金額(2月)
  - ④ 原則口座振替  
※登録申請未済の対象者に対しては納付書対応
  - ⑤ 特別支援学校は学校単位でまとめて納付書払いとし、回数は双方の協議により決定する。

- (8) アレルギー対応  
乳・卵アレルゲンを有する児童生徒に対し、除去食、代替食の提供を行う。  
※対象人数(見込み) 乳・卵：1人(小学生1人)、小麦：1人(小学生1人)、  
卵：10人(小学生10人)
- (9) 配送計画 別紙令和8年度配送・回収時刻表のとおり
- (10) 給食物資調達(釜石市物品購入等競争入札参加資格者名簿登録業者等)
- ① 米 市内：橋野産直組合等  
市外：岩手県学校給食会
  - ② パン 市内：沢口製パン(岩手県学校給食会指定業者)
  - ③ 麺類 市内：(株)川喜
  - ④ 牛乳 市外：大石乳業(株)(岩手県牛乳普及協会指定業者)
  - ⑤ 野菜・果物類 市内：(有)工藤精肉店、橋野産直組合等  
市外：(株)大果、(株)日配運輸
  - ⑥ 肉類 市内：(株)釜石畜産、(有)工藤精肉店、佐々木精肉店、丸京精肉店
  - ⑦ 魚類 市内：平庄(株)、(株)井戸商店、双日食料水産(株)、(株)津田商店  
市外：岩手県学校給食会、(株)東給岩手
  - ⑧ 冷食・調味料 市外：岩手県学校給食会、(株)東給岩手、(株)モリレイ  
ユーシーシーコーヒープロフェッショナル(株)
  - ⑨ その他 市内：(有)リアス海藻店

### 3 事業

- (1) 献立募集  
募集内容を検討のうえ実施する。  
6月下旬に募集要項等を各学校へ送付し、第2回運営委員会で最終審査を行う。
- (2) リクエスト給食  
小学6年生、中学3年生(給食最終学年)のアンケート結果により実施する。
- (3) 学校給食残量調査  
2学期間において主食(ご飯)及び副菜の残量調査を実施する。
- (4) 食に関する指導  
各校の要望を受けて栄養教諭による学校訪問指導を実施する。
- (5) 試食会・施設見学  
学校の希望により随時実施する。  
一般向けの試食会は、希望により随時実施する。
- (6) 防災給食  
防災教育の一環として非常食を取り入れた給食を実施する。
- (7) まるごと釜石給食  
地産地消の一環として地元産食材(米・魚・野菜)を使用した給食を実施する。
- (8) 姉妹都市・友好都市交流献立  
愛知県東海市及び富山県朝日町にちなんだ給食を実施する。

(案) 令和8年度配送・回収時刻表

【配送時刻】

釜石市学校給食センター

配車	学校名	センター発	学校着	給食 開始時刻
A	釜石祥雲支援学校	10:40	11:10	11:55
	平田小学校		11:20	12:05
	白山小学校		11:30	12:15
B	釜石小学校	10:45	11:05	12:10
	小佐野小学校		11:20	12:00
C	栗林小学校	10:50	11:00	12:05
	鶉住居小学校		11:20	12:10
	釜石東中学校			12:35
D	唐丹小学校	10:55	11:25	12:15
	唐丹中学校			12:30
	大平中学校		11:35	12:35
E	甲子小学校	11:00	11:25	12:15
F	双葉小学校	11:05	11:25	12:15
	甲子中学校		11:40	12:45
G	釜石中学校	11:10	11:35	12:35

【回収時刻】

配車	学校名	回収時刻	センター着
A	白山小学校	13:15	14:05
	平田小学校	13:25	
	釜石祥雲支援学校	13:35	
B	小佐野小学校	13:15	13:50
	釜石小学校	13:30	
C	栗林小学校	13:20	13:35
	鶉住居小学校	13:45	13:55
	釜石東中学校		
D	大平中学校	13:20	14:10
	唐丹小学校	13:35	
	唐丹中学校		
E	甲子小学校	13:15	13:45
F	甲子中学校	13:25	14:05
	双葉小学校	13:40	
G	釜石中学校	13:25	13:50

令和8年3月2日  
第3回釜石市学校給食センター運営委員会資料  
教育委員会事務局学校教育課学校給食センター

## 学校給食費の改定及び完全無償化について

### 1 趣 旨

物価高騰が続く中、安心安全でバランスの取れた学校給食を提供するとともに、子育て支援のより一層の推進を図るため、現行の学校給食費(平成26年度～)の改定を行った上で、無償化対象を現在の第2子以降から第1子までに拡充し、市内小中学校の児童生徒に係る学校給食費の完全無償化を実施しようとするもの。

### 2 学校給食費の改定

1食当たりの学校給食費を小学校は282円(月額5,000円)から354円(月額6,300円)に、中学校は322円(月額5,600円)から404円(月額7,100円)に改定する。

令和7年度		→	令和8年度
【給食単価】 小学校 345円 中学校 393円	(物価高騰補助) 小学校 63円 中学校 71円		【給食単価】 = 学校給食費 小学校 354円 中学校 404円 ※完全無償化につき保護者負担なし
	(学校給食費) 小学校 282円 中学校 322円 ※第2子以降は無償化		

※令和8年度給食単価は、更なる価格高騰を見込み令和7年度実績に基づき算出。

### 3 対象児童生徒

#### (1) 小学校児童

1,037人(市立小1,012人×177食、祥雲小学部25人×177食)

#### (2) 中学校生徒

615人(市立中603人×173食、祥雲中学部12人×163食)

### 4 開始時期

令和8年4月1日

### 5 その他

○国は令和7年12月の自由民主党・公明党・日本維新の会による3党合意に基づき、給食費無償化に向けて公立小学校児童1人当たり月額5,200円を支援する方針を示した。

現状では市の給食単価が国の支援額を超過する見込みであることから、超過分については市が負担する。市負担額は児童1人当たり年間5,458円(1食30.84円)となる見込み。

○中学校生徒の学校給食費は、市が全額負担する。

○教職員等については引き続き学校給食費を徴収する。

# りょう き 量に気をつけてもりつけよう

さら いじょう  
お皿の2/3以上は、うまっていますか？  
(※料理によって量は変わります。)

しょうがくせい いがくねん りょう  
〈小学生低学年の量〉



あし すこ した  
かまりの足の少し下くらいまで

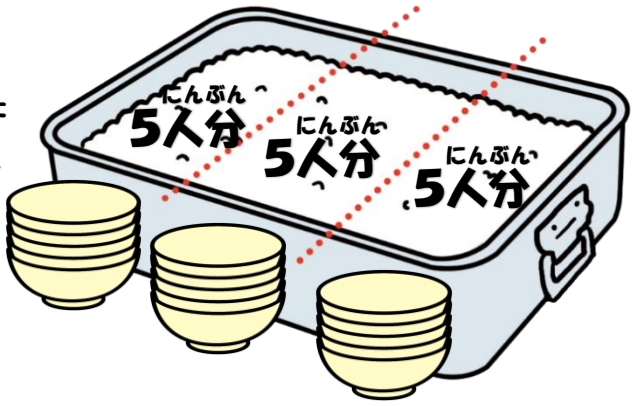
あし すこ した  
かまりの足の少し下くらいまで

きゅうしょく  
給食は、みなさんが毎日健康でよりよく成長できるよう、栄養を考えて作られています。  
すく おお ひとりぶん りょう き  
少なすぎたり、多すぎたりしないよう、一人分の量に気をつけてもりつけましょう。



## ★もりつけのポイント★

ごはんやおかずは、15人の学級なら3等分した  
うちの1/3から5人分をもりつけるなど、最初に  
目安をつけてからもりつけるといいですよ。



## ★もりつけのポイント★

しるもの く そこ  
汁物は具が底にたまっていることがあります。途中  
で、かきまぜながら、もりつけるといいですよ。

# りょう き 量に気をつけてもりつけよう

しょうがくせいちゅうがくねん りょう  
〈小学生中学年の量〉

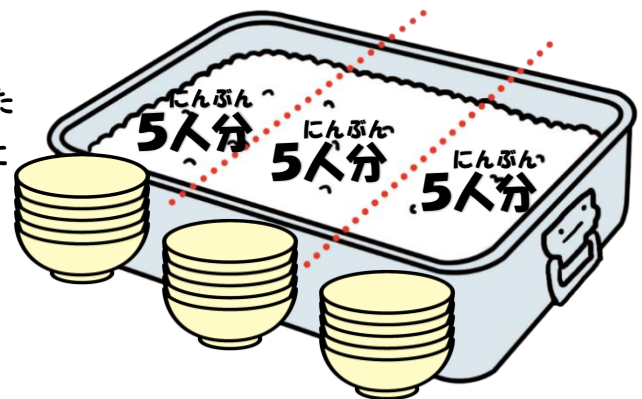


きゅうしょく  
給食は、みなさんが毎日健康でよりよく成長できるように、栄養を考えて作られています。  
すく おお ひとりぶん りょう き  
少なすぎたり、多すぎたりしないよう、一人分の量に気をつけてもりつけましょう。



## ★もりつけのポイント★

ごはんやおかずは、15人の学級なら3等分した  
うちの1/3から5人分をもりつけるなど、最初  
めやす  
目安をつけてからもりつけるといいですよ。



## ★もりつけのポイント★

しるものぐそこ  
汁物は具が底にたまっていることがあります。途中  
どちゅう  
で、かきまぜながら、もりつけるといいですよ。

# りょう き 量に気をつけてもりつけよう

しょうがくせいこうがくねん りょう  
〈小学生高学年の量〉

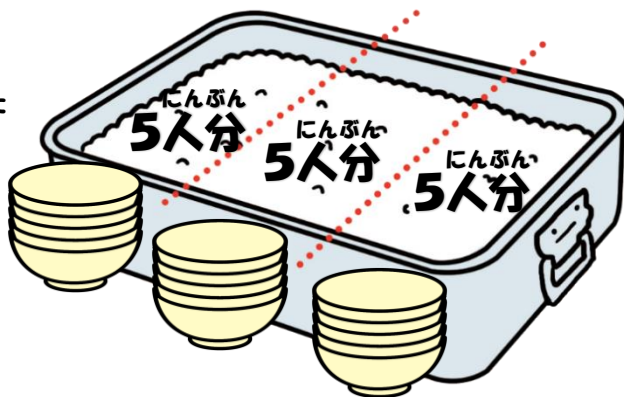


きゅうしょく  
給食は、みなさんが毎日健康でよりよく成長できるように、栄養を考えて作られています。  
すく おお ひとりぶん りょう き  
少なすぎたり、多すぎたりしないよう、一人分の量に気をつけてもりつけましょう。



## ★もりつけのポイント★

ごはんやおかずは、15人の学級なら3等分した  
うちの1/3から5人分をもりつけるなど、最初に  
目安をつけてからもりつけるといいですよ。



## ★もりつけのポイント★

しるものぐそこ  
汁物は具が底にたまっていることがあります。途中で、かきまぜながら、もりつけるといいですよ。

# 量に気をつけてもりつけよう

お皿の2/3以上は、うまっていますか？  
(※料理によって量は変わります。)

〈中学生の量〉

かまりんの足にかかるくらい

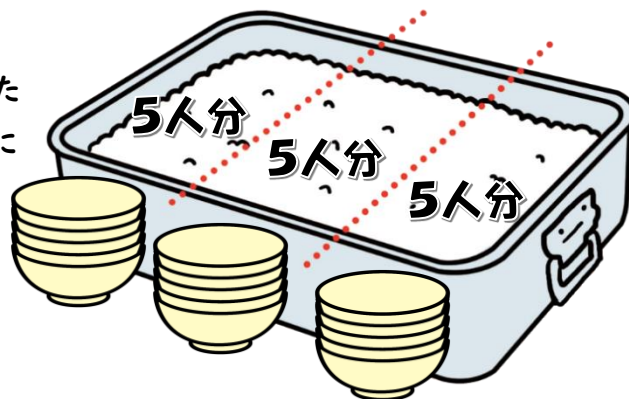
魚のラインにかかるくらい

給食は、みなさんが毎日健康でよりよく成長できるよう、栄養を考えて作られています。  
少なすぎたり、多すぎたりしないよう、一人分の量に気をつけてもりつけましょう。



## ★もりつけのポイント★

ごはんやおかずは、15人の学級なら3等分したうちの1/3から5人分をもりつけるなど、最初に目安をつけてからもりつけるといいですよ。



## ★もりつけのポイント★

汁物は具が底にたまっていることがあります。途中で、かきまぜながら、もりつけるといいですよ。