

令和8年
(2026年)
4月

中学校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

堺市の中学校給食



中学校給食は、成長期の生徒のみなさんが一日の生活を元気に過ごせるよう、栄養バランスのとれた献立づくりを行っています。堺市では、だしのうま味や食材本来のおいしさを大切にし、食べやすい味つけと季節の食材を生かした調理を心がけています。給食では、必要な栄養を無理なくとれるよう、主食・主菜・副菜を組み合わせ、季節を感じる食材や郷土料理なども取り入れています。みんなで同じ食事を囲む給食の時間は、食の大切さに気づいたり、食文化を知ったりする“学びの時間”でもあります。生徒のみなさんが安心して食べられる給食を届けていきます。

日本の伝統的な「和食料理」を中心とした献立

- おかずは一汁二菜が基本
- 堺のめぐみ等地元食材を積極的に活用



【主食】

(ご飯) 給食センターで炊飯して届けます。主食は米飯が中心です。
(パン) パンは、パン工場から届けられます。月に1~2回の提供で、1個ずつ包装しています。

【牛乳】

良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

【主菜・副菜・汁物】(おかず)

旬の食材を積極的に使用し、様々な食材を味わうことができるよう工夫しています。特に和食の味つけは、削り節や昆布を使っただしをとり、薄味のおいしい味つけになるようにします。

献立には、季節ごとの行事やお祝いの日食べる行事食、日本各地の郷土料理などを取り入れています。また、世界各国の料理も給食用にアレンジして取り入れています。

給食を通して身に付けたいこと



食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

参考：「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(H31.3)」(文部科学省)

学校給食センターの配送校

堺区・北区・美原区全校と東百舌鳥・八田荘・深井
深井中央・日置荘・南八下・浜寺・上野芝・鳳・津久野
浜寺南 計29校へ配送

【所在地：堺市中区八田西町1丁2番3号】



南区全校と泉ヶ丘東・平井・登美丘・野田・福泉
計14校へ配送

【所在地：堺市南区桃山台1丁23番1号】



各種ホームページをご活用ください



検索

堺市 笑顔があらわれる学校給食



検索

堺市学校給食協会

