

第3章 学校給食の栄養管理

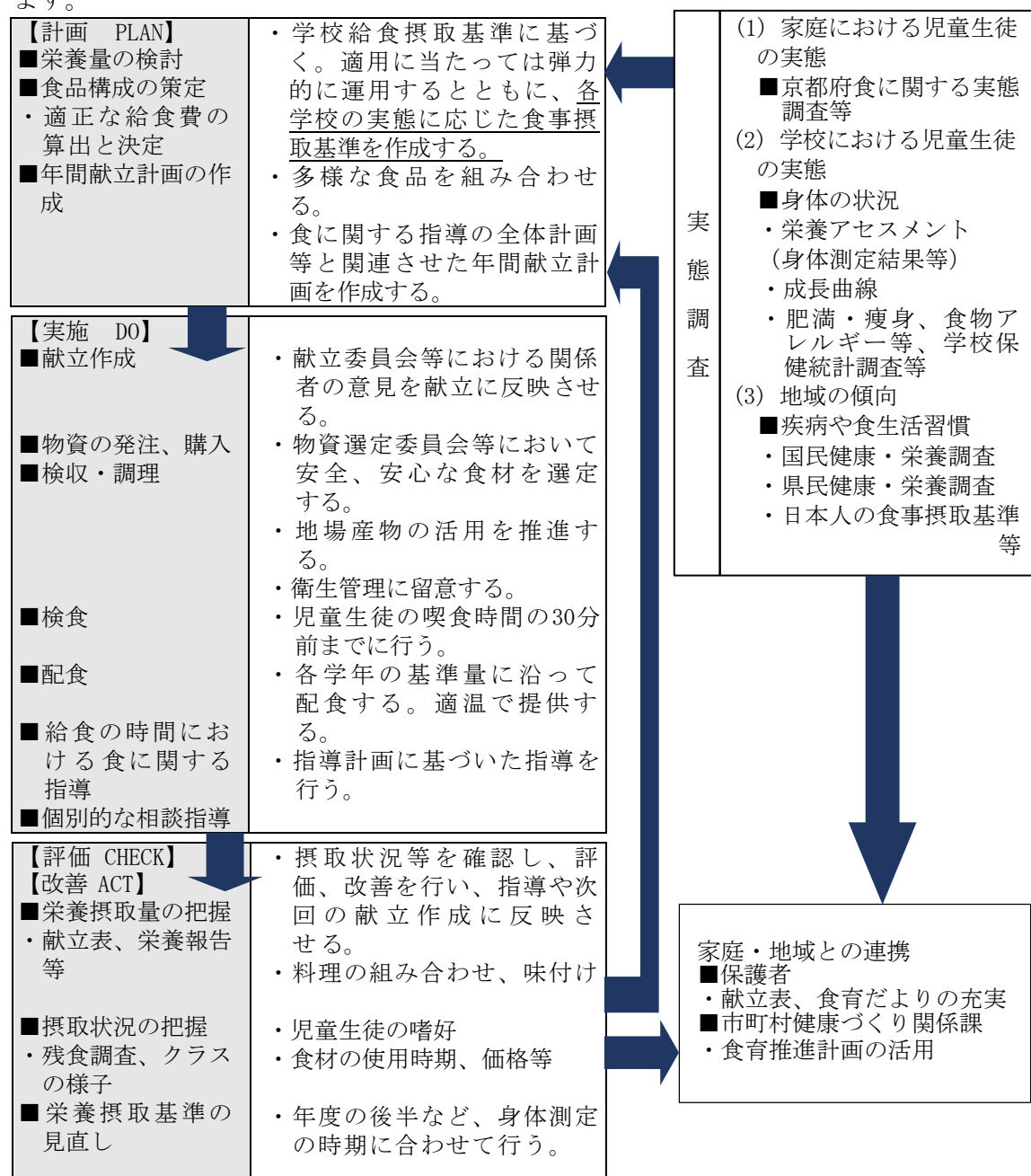
学校給食法第2条では、学校給食の目標として、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」、「日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと」が掲げられており、この目標達成には栄養管理が重要です。

学校給食の栄養管理は、学校給食法第8条第1項に基づき定められた「学校給食実施基準」に示された「学校給食摂取基準」に基づいて行います。

栄養教諭等には、学校給食摂取基準に基づいた献立作成や、食事状況調査、残食調査などによる実態把握の実施により適切な栄養管理を行い、栄養管理の内容を指導に生かすことができるよう配慮することが求められています。

1 栄養管理業務の流れ

栄養管理はPDCAサイクルにより、適正かどうか評価し、改善に努める必要があります。



2 学校給食摂取基準と食品構成

(1) 学校給食摂取基準の概要

令和3年2月12日付けで、学校給食実施基準、夜間学校給食実施基準及び特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準の一部改正が告示され、令和3年4月1日より施行されました。学校給食摂取基準の概要は下記のとおりです。

ア 「学校給食摂取基準」については、別表1～3にそれぞれ掲げる基準によること。

イ 「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」という。）（2020年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、厚生労働科学研究費補助金により行われた循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（以下「食事状況調査」という。）及び「食事状況調査」の調査結果より算出した、小学3年生、5年生及び中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量（以下「昼食必要摂取量」という。）等を勘案し、児童又は生徒※（以下「児童生徒」という。）の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものである。したがって、本基準は児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、児童生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

ウ 「学校給食摂取基準」についての基本的な考え方は、本基準の一部改正に先立ち、文部科学省に設置した、学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議がとりまとめた「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）を参照すること。

https://www.mext.go.jp/content/20201228-mxt_kenshoku-100003354_01.pdf

※夜間学校給食摂取基準においては「生徒」、特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食摂取基準においては「幼児又は生徒（以下「生徒等」という。）」と読み替える。

CHECK!



「摂取基準の考え方」

上記概要のイの文中において、「この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を十分配慮し、弾力的に運用すること。」とされています。

養護教諭等と連携して、各学校の実態に応じた食事摂取基準（給与栄養目標量）を作成します。規模が大きい給食施設においては、学校保健統計等の情報を収集し、児童生徒の実態を把握します。

○別表1 児童生徒又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値				1日の食事 摂取基準の 目標量又は 推奨量に対 する学校給 食の割合
	児童（6 ～7歳） の場合	児童（8 ～9歳） の場合	児童（10 ～11歳） の場合	児童（12～ 14歳）の場 合	
エネルギー (kcal)	530	650	780	830	33
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%				—
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%				—
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満	33未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450	50
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	小学生以下33 中学生以上40
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5	40
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	40
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	40
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	40
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	33
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上	40以上

※食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) / 1,000 × 2.54

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…児童（6～7歳）2mg、（8～9歳）2mg、（10～11歳）2mg

生徒（12～14歳）3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動の実態並びに地域の実情に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

＜推定エネルギー必要量の求め方＞

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

= 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル ※1 + エネルギー蓄積量 (Kcal/日)

・ 基礎代謝量 (kcal/日) = 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日) × 体重 (kg) ※2

・ 給与エネルギー目標量 = 推定エネルギー必要量 (kcal/日) / 3 ※3

※1 身体活動レベルは「日本人の食事摂取基準」の身体活動レベルⅡ（ふつう）を用いる。

※2 体重は、平均体重を用いると集団の肥満、痩身者の割合に左右される可能性のあるため性・年齢別の身長中央値から、身長別標準体重を求める係数と計算式を用いて身長別標準体重を算出し使用する。

※3 学校給食は1日3食のうちの1食であるため、給与率は1/3とする。

＜たんぱく質・脂質給与栄養量の求め方＞

推定エネルギー必要量から、エネルギー比率でたんぱく質、脂質の給与量を求める。

＜エネルギー産生バランス＞

P: たんぱく質 13～20% F: 脂質 20～30% C: 炭水化物 50～65%

日本栄養士会ホームページより 学校給食摂取基準の活用（田中延子）



「推定エネルギー必要量及び体格の評価表を活用しましょう」

京都府教育委員会保健体育課ホームページに掲載しています。ダウンロードの上
ご活用ください。URL: <https://www.kyoto-be.ne.jp/hotai/cms/?p=653>

○別表2 夜間学校における生徒一人1回当たりの夜間学校給食摂取基準

区 分	夜間課程を置く高等学校（生徒） 基 準 値
エネルギー (kcal)	860
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%
ナトリウム （食塩相当量） (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	360
マグネシウム (mg)	130
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μgRAE)	310
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7.5以上

（注）1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…生徒 3 mg

2及び3 別表1注釈と同様のため省略

○別表3 特別支援学校の幼稚部及び高等部における幼児又は生徒一人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	特別支援学校（幼児） 基 準 値	特別支援学校（高等部生徒） 基 準 値
エネルギー (kcal)	490	860
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%	
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%	
ナトリウム （食塩相当量） (g)	1.5 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	360
マグネシウム (mg)	30	130
鉄 (mg)	2	4
ビタミンA (μgRAE)	190	310
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.6
ビタミンC (mg)	15	35
食物繊維 (g)	3 以上	7.5 以上

（注）1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…幼児 1 mg、生徒 3 mg

2及び3 別表1注釈と同様のため省略

(2) 学校給食における食品構成について

食品構成については、「学校給食摂取基準」を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせて、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるようにします。また、これらを活用した食に関する指導や食事内容の充実を図ります。なお、多様な食品とは、食品群であれば、例えば、穀類、野菜類、豆類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類及び乳類などであり、食品名であれば、例えば穀類については、精白米、食パン、コッペパン、うどん、中華めんなどになります。

また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮します。

さらに、「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であり、カルシウム摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮します。なお、家庭の食事においてカルシウムの摂取が不足している地域においては、積極的に牛乳、調理用牛乳、乳製品、小魚等についての使用に配慮します。

※第11章 学校給食費の会計処理の食品構成の作成方法を参照してください。

3 学校給食の食事内容の充実等

学校給食の食事内容については、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮するとともに、使用する食品や食器具、調理過程の安全・衛生に配慮する必要がある、文部科学省通知では下記のように示されています。（令和3年2月12日付け「学校給食実施基準の一部改正について（通知）」（抜粋））※下線については編集において加筆。

- (1) 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任や教科担任と栄養教諭等とが連携しつつ、給食時間はもとより、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮すること。また、食に関する指導の全体計画と各教科等の年間指導計画等とを関連付けながら、指導が行われるよう留意すること。

ア 献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。

イ 各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。

ウ 学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として使用することは、児童生徒に地域の自然、文化、産業等に関する理解や生産者の努力、食に関する感謝の念を育む上で重要であるとともに、地産地消の有効な手段であり、食料の輸送に伴う環境負荷の低減等にも資するものであることから、その積極的な使用に努め、農林漁業体験等も含め、地場産物に係る食に関する指導に資するよう配慮すること。

エ 我が国の伝統的食文化について興味・関心を持って学び、郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう、郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒がその歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組に資するよう配慮すること。また、地域の食文化等を学ぶ中で、世界の多様な食文化等の理解も深めることができるよう配慮すること。

オ 児童生徒が学校給食を通して、日常又は将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。

カ 食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、校内において校長、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。なお、実施に当たっては、公益財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」及び「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」並びに文部科学省が作成した「学校給食における食物アレルギー対応指針」を参考とすること。

- (2) 献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒のし好の偏りをなくすよう配慮すること。

ア 魅力あるおいしい給食となるよう、調理技術の向上に努めること。

イ 食事は調理後できるだけ短時間に適温で提供すること。調理に当たっては、衛生・安全に十分配慮すること。

ウ 家庭における日常の食生活の指標になるように配慮すること。

- (3) 学校給食に使用する食品については、食品衛生法（昭和22年法律第233号）第11条第1項に基づく食品中の放射性物質の規格基準に適合していること。
- (4) 器具については、安全性が確保されたものであること。また、児童生徒の望ましい食習慣の形成に資するため、料理形態に即した食器具の使用に配慮するとともに、食文化の継承や地元で生産される食器具の使用に配慮すること。
- (5) 喫食の場所については、食事にふさわしいものとなるよう改善工夫を行うこと。
- (6) 給食の時間については、給食の準備から片付けを通して、計画的・継続的に指導することが重要であり、そのための必要となる適切な給食時間を確保すること。
- (7) 望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。また、ナトリウム（食塩相当量）の摂取過剰や鉄の摂取不足など、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もあるため、望ましい栄養バランスについて、児童生徒への食に関する指導のみならず、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒の食生活全体の改善を促すことが望まれること。

4 特別支援学校における食事内容の留意点

特別支援学校における食事内容については、特に児童生徒の個々の実態に応じて弾力的に運用することが求められており、文部科学省通知においては下記のとおり示されています。

（令和3年2月12日付け「学校給食実施基準の一部改正について（通知）」及び「特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校食実施基準の一部改正について（通知）」（抜粋））※下線については編集において加筆。

- (1) 特別支援学校の生徒等については、障害の種類と程度が多様であり、身体活動レベルも様々であることから、「学校給食摂取基準」の適用に当たっては、児童生徒等の個々の健康や生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し弾力的に運用するとともに次の点に留意すること。

ア 障害のある児童生徒が無理なく食べられるような献立及び調理について十分配慮すること。

イ 食に関する指導の教材として、学校給食が障害に応じた効果的な教材となるよう創意工夫に努めること。

- (2) 特別支援学校における生徒等に対する食事の管理については、家庭や寄宿舎における食生活や病院における食事と密接に関連していることから、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医、主治医及び保護者等の関係者が連携し、共通理解を図りながら、児童生徒等の生活習慣全体を視野に入れた食事管理に努めること。

5 献立作成

学校給食は、実際の食事という「生きた教材」を通して、正しい食事のあり方や好ましい人間関係を身に付けることなどをねらいとして行われる教育活動です。

毎日の献立も学校給食摂取基準を踏まえながら、変化をつけて楽しいものにするだけでなく、生涯にわたる健康を考え、望ましい食習慣を身に付けるためのものでなければなりません。食育の視点を意識した献立作成をしていきましょう。

献立作成委員会において、学校関係者や保護者代表などの意見を聞きながら、栄養バランスや衛生管理に配慮した献立の作成に努めるとともに、献立が生きた教材として活用できるよう、常に改善・工夫に努め、魅力的な食事内容となるようにすることが大切です。

CHECK!



「給食をとおして学ぶ「六つの食育の視点」を確認しましょう」

食事の重要性

共食・朝食・食環境・栄養
のバランスなど

心身の健康

手洗い・噛むこと・姿勢・
運動休養食事のバランス
・献立・調理

食品を選択する能力

食品や料理の名前・品
質・安全面・栄養素・
衛生面・食品表示など



感謝の心

自然の恩恵・生産者・動
植物の命・食品ロス・環
境・資源・あいさつなど

社会性

食事のマナー・食事に
準備や片付け・コミュ
ニケーション

食文化

郷土食・地場産物・伝統・諸
外国とのつながり

CHECK!



「食物アレルギーに対応した料理や料理名を！」

特に重篤度の高い原因食品：そば・落花生（ピーナッツ）

特に発症数の多い原因食物：卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ

※上記食品は特定原材料等として、食品表示基準で表示が義務付けられています。

これらの食品を提供する場合は、使用するねらいを明確にし、使用していることが明確な料理や料理名とします。

学校給食における食物アレルギー対応指針（文部科学省）

(1) 年間献立計画の作成

各学校における食に関する指導の全体計画や、給食指導の計画・内容をよく把握・検討し、教科や特別活動での指導や、学校行事と意図的に関連させた給食献立年間計画（別表4）を作成し、日々の献立についてもその「ねらい」を明確にします。

年間献立計画については、年度当初の職員会議で配布、周知するなどして、クラス担当や各教科担任の教員と食育について連携できるようにします。

別表4 給食献立年間計画（例）

月	月目標	献立作成のポイント	行事食	郷土料理	京都の旬の食材	食に関する指導の重点
4月	・給食の決まりを守って楽しい食事をしよう	○新入生に配慮した食事の工夫 ・食べやすい献立（味付け、切り方、量、配食方法）、調理法 ○春を感じられる工夫	入学進級祝い お花見	へしこ いさざのすまし汁	しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、たけのこ、茶、大根、さつまいも、ねぎ、しょうが、キャベツ、ふき、こごみ、よもぎ、いさざ、水菜、菊菜、青ねぎ、舞鶴わかめ、いちご	■学校給食の目標、給食のきまりの確認 ・配膳の仕方 ・身支度・手洗い・食事 中のマナー ・食事をする環境づくり
5月	・丈夫な体を作ろう	○成長期に必要な食品を使用する工夫	八十八夜 端午の節句	茶汁 ばら寿司	たけのこ、茶、ズッキーニ、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、青ねぎ、小松菜、ほうれん草、枝豆、えんどう豆、きゅうり、大根、しょうが、そらまめ、実えんどう、さわら、水菜、ねぎ、新茶葉、菊菜、じゃがいも、いちご、モロッコ豆、舞鶴茶、アジ、丹後とり貝、舞鶴わかめ、ハタハタ	■食生活の重要性 ・3つのグループ・六つの基礎食品群の働き
6月	・歯・骨を丈夫にしよう ・清潔な食事の場を作ろう	○歯を丈夫にする食事の工夫 ○梅雨時の衛生を考えた食事	食育月間 歯と口の健康週間 入梅	万願寺とうがらしのおかか炒め 水無月 ばら寿司	なす、ズッキーニ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、しいたけ、にら、チンゲン菜、ピーマン、いんげん豆、じゃがいも、きゅうり、しそ、オクラ、小松菜、伏見甘長とうがらし、トマト、カラーピーマン、モロッコ豆、スナックえんどう、絹さや、ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、万願寺とうがらし、とうもろこし、枝豆、水菜、新玉ねぎ、レタス、丹後とり貝、イワシ、トビウオ、アジ、イカ	■歯と口の健康に良い食事のとり方 ■衛生的な食事 ・給食当番の健康観察 ■中体連に向けたスポーツ栄養
7月	・暑さに負けない食事をしよう	○食欲が増す夏バテ防止の食事の工夫 ○夏季休業後の食欲回復を促す食事の工夫	七夕 土用の丑	アゴのたたき汁 きゅうりのごとごと	なす、きゅうり、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ジャガイモ、にんにく、いんげん豆、しいたけ、にら、冬瓜、しょうが、小松菜、じゃがいも、カラーピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、モロッコ豆、ねぎ、すいか、ゴーヤ、枝豆、万願寺とうがらし、ミディトマト、メロン、丹後とり貝、とびうお	■暑さに負けない体作り ・ビタミンの働き ■おやつと補食 ■熱中症予防と水分摂取 ■夏バテ解消と食事 ・生活リズム
8月			お盆 防災の日			
9月	・バランスの良い食事をしよう	○主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立の工夫 ○適正なご飯の量の献立	重陽の節句 十五夜 お彼岸 敬老の日	芋づるの煮つけ 大根菜飯	なす、きゅうり、トマト、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、にんにく、いんげん豆、冬瓜、しょうが、じゃがいも、小松菜、ピーマン、ねぎ、青ねぎ、玉ねぎ、伏見とうがらし、芋づる、万願寺とうがらし、オクラ、枝豆、黒大豆枝豆、ズッキーニ、はたけしめじ、米、秋なす、さつまいも、梨、ぶどう、にぎす	■運動会に向けた食生活 ・スポーツ栄養と水分摂取 ・朝食 ■ごはんの適正量
10月	・好き嫌いをしないで食べよう	○偏食を減らすための工夫 ○秋を感じる食事の工夫	目の愛護デー ハロウィン	ねぶかめしいとこ汁 にしんなす ばら寿司	小松菜、チンゲン菜、青ねぎ、しょうが、しいたけ、ブルーベリー、さつまいも、もち米、かぼちゃ、枝豆、黒大豆枝豆、きゅうり、ピーマン、カラーピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、にんにく、大根、里芋、白菜、栗、青ねぎ、水菜、ほうれん草、菊菜、万願寺甘とう、米、古代米、はたけしめじ、にんじん、なす、キャベツ、梨、柿、ニギス、沖ギス、カマス、サゴシ	■食生活を振り返る ■SDGsについて考えよう ・食品ロス ・魚を食べよう（栄養・食べ方）

11月	・感謝して食べよう	○感謝の気持ちを育む食事の工夫 地場産物を活用した献立 ○和食（日本型食生活）を知る	全国読書週間 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日	ばら寿司 ジビエ料理	小松菜、チンゲン菜、米、さつまいも、しいたけ、里芋、洛芋、大根、じゃがいも、キャベツ、白菜、ほうれん草、ねぎ、青ねぎ、しょうが、由良みかん、水菜、ブロッコリー、にんじん、菊菜、松尾ごぼう、大浦みかん、かぶ、大根、黒大豆枝豆、はたけしめじ、えび芋、大根菜、かぶ、ごぼう、カマス	■地産地消・勤労・生産・収穫物・流通 ■食事の挨拶 ■世界遺産の和食 ・PFCバランス・だし
12月	・寒さに負けない食事をしよう	○感染症予防食事の工夫 ○体を温める献立	冬至 クリスマス 大晦日	淀大根の煮物 黒豆ごはん、いりごきごはん	小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、大根、白菜、にんじん、青ねぎ、キャベツ、柚子、しいたけ、じゃがいも、かぶ、里芋、やまのいも、さつまいも、しょうが、ねぎ、ブロッコリー、由良みかん、水菜、淀大根、大みかん、松尾里芋、レモン、春菊、ラディッシュ、えび芋、ころ柿、柿酢、ブロッコリー、壬生菜、金時にんじん、小豆、ホンモロコ	■抵抗力を高める ・体の調子を整える栄養素 ・食事・運動・睡眠
1月	・郷土の食事や文化について知ろう	○郷土料理や行事食を伝承する工夫 ○学校給食の歴史を考える献立	七草 鏡開き 小正月 大寒 全国学校給食週間	京風雑煮 油揚げごはん かしわのシュシュ 京田ごはん 海軍さんの肉じゃが 小豆ごはん ジビエ料理 黒豆の煮物 鮎の番茶煮 鮎のピン焼き	小松菜、チンゲン菜、大根、白菜、ねぎ、九条ねぎ、青ねぎ、キャベツ、ほうれん草、せん茶、しいたけ、里芋、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、さつまいも、しょうが、春菊、由良みかん、水菜、淀大根、舞鶴かぶ、佐波賀大根、レモン金時にんじん、正月大根、えび芋、黒豆、花菜、シイラ、ハマチ、ブリ	■郷土料理と行事食 ■学校給食の歴史を知ろう ■地震・災害について考えよう
2月	・健康と食生活について考えよう	○生活習慣病を予防する食事の工夫	初午節分	けんちゃん煮 神薬ごはん ジビエ料理	ねぎ、九条ねぎ、青ねぎ、しいたけ、小松菜、大根、キャベツ、しょうが、さつまいも、白菜、ほうれん草、里芋、ブロッコリー、由良デコボン、花菜、水菜、菊菜、淀大根、佐波賀大根、舞鶴のり、ラディッシュ、神薬、黒豆、イワシ、ブリ	■生活習慣病を予防する食事 ・信州ACEプロジェクト ■受験期の食事
3月	・1年間の食生活を振り返ろう	○卒業に向けた思い出の工夫 ○受験期の食事 ○災害について考える献立	桃の節句 卒業祝い	モロコの煮つけ 松花堂弁当	しいたけ、花菜、鹿肉、小松菜、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、里芋、さつまいも、白菜、しょうが、玉ねぎ、大根、かぶ、由良デコボン、水菜、ブロッコリー、青ねぎ、佐波賀大根、春菊、いちご	■一年間の食生活を振り返る ■学校給食の目的と目標

〇〇年度 〇〇小学校 食に関する指導の全体計画①



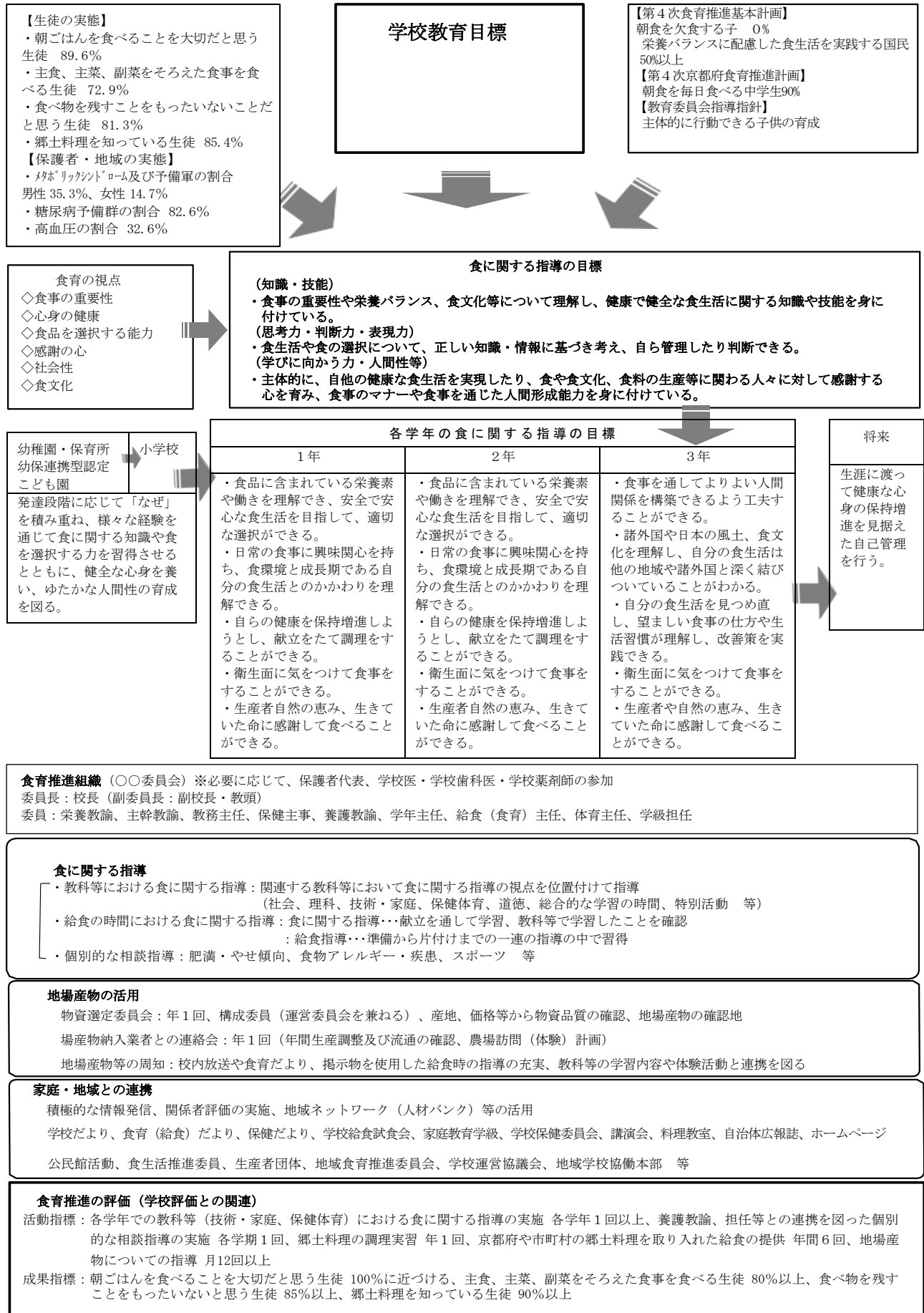
食に関する指導の全体計画②（小学校）例 1/2 ※[]は学年

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月
学校行事等		入学式	運動会	クリーン作戦	集団宿泊合宿	
推進体制	進行管理		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定				
教科・道徳等 総合的な学習の時間	社会	わたしたちのすんでる市のようす【3】	ごみの処理と活用【4】 さまざまな土地のくらし【5】	(選択)畑ではたらく人びとの仕事【3】 わたしたちの食生活を支える食糧生産導入【5】 食生活を支える食料の産地【5】 米作りのさかんな地域【5】 天皇を中心とした政治【6】 よみがえる人々のくらし【6】	米作りのさかんな地域【5】 水産業のさかんな地域【5】	店ではたらく人びとの仕事【3】 自然災害から命を守る【4】
	理科		植物の発芽と成長【5】 ヒトや動物の体【6】	植物の育ちとつくり【3】 植物のつくりとはたらき【6】 生物どうしのつながり【6】		植物の一生【3】 花から実へ【5】 水溶液の性質【6】
	生活	大きくそでわたしの野さい【2】	えんどう豆のさやむき【2】	大きくそでわたしの野さい【2】		
	家庭	生活時間をマネジメント【6】	クッキングはじめての一步【5】 できることを増やしてクッキング		整理・整とんで快適に【5】	できるよ家庭の仕事【5】
	体育	心の健康【5】 病気の予防【6】				
	他教科等	春がいつばい、ふきのとう【2国】 春の楽しみ【4国】 春のいぶき【6国】 伝わるかな、好きな食べ物【6国】	都道府県の旅【4国】 茶つみ【3音】 かんさつ名人になろう【2国】 聞いて考えを深めよう【5国】	おおきなかぶ【1国】 たのしみ【6国】	都道府県の旅【4国】 おむすびころりん【1国】 夏がいつばい【2国】 夏のくらし【3国】 夏の楽しみ【4国】 夏のさかり【6国】	What do you want?ほしいものは何かな?【4外】 かぼちゃ【2音】 かぼちゃのつるが【5国】
	道徳	ありがとう【1】 目覚まし時計【4】 あいさつができた【4】 あいさつの心【5】		あとかたづけ【1】	おかげさまで【6】	につぼんのおかし【1】 かぼちゃのつる【1】 王様のサンドイッチ【3】
	総合的な学習の時間	環境について考えよう【4】	食を知る【5】 田植え			世の中の仕事について考えよう【6】
特別活動	学級活動 (*食育教材活用)	給食がはじまるよ*【1】	元氣のもと朝ごはん*【2】 生活リズムを調べてみよう*【3】 食べ物の栄養*【5】	よくかんで食べよう【4】 朝食の大切さを知ろう【6】	夏休みの健康な生活について考えよう【6】	弁当の日のメニューを考えよう【5, 6】
	児童会活動	残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ 目標に対する取組等(5月:身支度チェック、12月:リクエスト献立募集・集計) 掲示(5月:手洗い、11月:おやつに含まれる砂糖、2月:大豆の変身)				
	学校行事	お花見給食、健康診断		全校集会		遠足
	給食の時間 給食指導	仲良く食べよう 給食のきまりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう		楽しく食べよう 食事の環境について考えよう		食べ物を大切にしよう 感謝して食べよう
	食に関する指導	給食を知ろう 食べ物の働きを知ろう 季節の食べ物について知ろう				食べ物の名前を知ろう 食べ物の三つの働きを知ろう 食生活について考えよう
学校給食の関連事項	月目標	給食の準備をきちんとしよう	きれいなエプロンを身につけよう	よくかんで食べよう	楽しく食事をしよう	正しく配膳をしよう
	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕献立	お月見献立
	行事食	入学進級祝献立お花見献立		カミカミ献立		祖父母招待献立、すいとん汁
	その他		野菜ソテー	卵料理		
	旬の食材	なばな、春キャベツ、たけのこ、新たまねぎ、きよみ	アスパラガス、グリーンピース、そらめめ、新たまねぎ、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にら、いちご、びわ、アンデスメロン、さくらんぼ	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、レタス、ミニトマト、すいか、プラム	さんま、さといも、ミニトマト、とうもろこし、かぼちゃ、えだまめ、きのこ、なす、ぶどう、なし
	地場産物	じゃがいも 地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導充実。教科等の学習や体験活動と関連を図る。 推進委員会(農場訪問(体験)の計画等)	こまつな、チンゲンサイ、じゃがいも	こまつな、チンゲンサイ、なす、ミニトマト		さんま、さといも、ミニトマト、とうもろこし、かぼちゃ、えだまめ、きのこ、なす、ぶどう、なし 推進委員会
個別的な相談指導			すこやか教室		すこやか教室(面談)	
家庭・地域との連携		積極的な情報発信(自治体広報誌、ホームページ)、関係者評価の実施、公民館活動、地域ネットワーク(人材バンク)等の活用				
		学校だより、食育(給食)だより、保健だよりの発行 ・朝食の大切さ・運動と栄養・食中毒予防・夏休みの食生活・食事の量				・地元の野菜の特色
			学校公開日	学校給食試食会	公民館親子料理教室	家庭教育学級

食に関する指導の全体計画②（小学校）例 2/2 ※[]は学年

10月	11月	12月	1月	2月	3月
就学時健康診断	避難訓練				卒業式
委員会		委員会		委員会	
		評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
私たちのくらしを支える食料品工業【5】			うつりかわる市とくらし【3】 情報を生かして発展する産業【5】 新しい日本へのあゆみ【6】	土地の特色を生かした地いき【4】 日本とつながりの深い国々のくらし【6】	世界がかかえる問題と日本の役割【6】
ヒトの体のつくりと運動【4】			もののあたたまり方【4】 もののとけ方【5】	水のすがた【4】	
大きくそだてわたしの野さい【2】	じぶんでチャレンジ大さくせん【1】				
食べて元気に【5】 こんだてを工夫して【6】	まかせてね今日の食事【6】		生活を支える物やお金【5】		いっしょに「ほっとタイム」【5】 持続可能な社会のために【6】
			けんこうな生活【3】 体の成長とわたし【4】 病気の予防【6】		
Where is it from?【6外】 しらせたいな、見せたいな【1国】 秋がいっぱい【2国】 秋のくらし【3国】 秋の楽しみ【4国】 秋の深まり【6国】	おかゆのおなべ【1国】 すがたをかえる大豆【3国】 食べ物のひみつを教えます。【3国】 発見、日本文化のみりよく【6国】	冬がいつばい【2国】 冬のくらし【3国】 もしもの時にそなえよう【4国】 冬の楽しみ【4国】 冬のおとずれ【6国】	What would you like?【5外】	みらいへのとびら（備蓄計画）【6算】 これはなんでしょう【1国】	海のいのち【6国】 うれしいひなまつり【1音】
きつねとぶどう【2】 お父さんのじまん【4】	にんじんばたけで【1】 くりのみ【2】		ひむかかた【1】 「ありがとう」がつながる【5】	これ、全部東京産【3】 いつもありがとう【3】	（付録）いろいろな食べ方【4】 （付録）美しい夢－ゆめびりか－【5】 （付録）ほくのお茶体験【6】
	稲刈り	米料理			
食べ物はどこから＊【5】	食事をおいしくするまほうの言葉＊【1】 おやつを食べ方を考えてみよう＊【2】 マナーのもつ意味＊【3】 元気な体に必要な食事＊【4】		食べ物のひみつ【1】 食べ物の「旬」＊【2】 小児生活習慣病予防健診事後指導【4】	しっかり食べよう3度の食事【3】	
	生産者との交流給食会		学校給食週間の取組		
	交流給食会		給食感謝の会		
			給食の反省をしよう 1年間の給食を振り返ろう		
			食べ物に関心をもとう 食生活を見直そう 食べ物と健康について知ろう		
後片付けをきちんとしよう	食事のあいさつをきちんとしよう	きれいに手を洗おう	給食について考えよう	食事マナーを考えて食事をしよう	1年間の給食をふりかえろう
和食献立	地場産物活用献立	冬至の献立	正月料理	節分献立	和食献立
		クリスマス献立	給食週間行事献立	リクエスト献立	卒業祝献立（選択献立）
みそ汁（わが家のみそ汁）	伝統的な保存食（乾物）を使用した料理			韓国料理、アメリカ料理	
さんま、さけ、きのこ、さつまいも、くり、かき、りんご、ぶどう	新米、さんま、さけ、さば、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、りんご	のり、ごぼう、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん	かぶ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、キウイフルーツ、ぼんかん	しゅんぎく、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん、いよかん、キウイフルーツ	ブロッコリー、ほうれんそう、いよかん、きよみ
こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、りんご	たまねぎ、じゃがいも、りんご		たまねぎ、じゃがいも		
		推進委員会	推進委員会（年間生産調整等）		
	すこやか教室 管理指導表提出		個別面談		個人カルテ作成
・ 地場産物のよさ ・ 日本型食生活のよさ		・ 運動と栄養 ・ バランスのとれた食生活 ・ 心の栄養			
	学校保健委員会、講演会				

〇〇年度 〇〇中学校 食に関する指導の全体計画①



食に関する指導の全体計画②（中学校）例 1/2 ※[]は学年

教科等		4 月	5 月	6 月	7 月	8～9 月
学校行事等		入学式	運動会	クリーン作戦	集団宿泊合宿	
推進体制	進行管理		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定				
教科・道徳 総合的な学習の時間	社会	世界各地の様々な生活と環境【1】 都市から広がる大衆文化【3】	世界各地で生まれる文明【1】 日本列島の誕生と大陸との交流【1】 東アジアの貿易と南蛮人【2】 日本の気候の特色【2】 産業の発達と幕府政治の働き【2】	世界の食文化とその変化【1】 奈良時代の人々の暮らし【1】 各地を結ぶ陸の道・海の道【2】 大きく変化した私たちの生活【3】	稲作による生活の変化【1】 世界各地の衣食住とその変化【1】 アジア州の食文化【1】 日本の農業とその変化【2】 日本の各地域を調べる【2】 私たちの生活と文化【3】	世界の諸地域（アジア）【1】 ヨーロッパ州の食文化【1】 アフリカ州の食文化【1】 日本の諸地域（九州・南西諸島）【2】
	理科	花のつくりとはたらき【1】 物質の成り立ち【2】 生物の成長とふえ方【3】	水や栄養分を運ぶしくみ【2】 栄養分をつくるしくみ【2】 遺伝の規則性と遺伝子【3】	動物のなかま【1】 生命を維持する働き【2】	植物のなかま分け【1】 生命を維持する働き【2】 多様なエネルギーとその移り変わり【3】	
	技術・家庭	食事のとり方【1】 栄養素のはたらき【1】 食生活の課題【1】	食品に含まれる栄養素【1】 食事の役割と中学生の栄養の特徴【1】 幼児の生活習慣の習得について考えよう【3】 幼児の生活と遊びを知らう【3】	バランスのとれた食生活【1】	何をどれだけ食べればよいかわのバランスの良い献立づくり【1】 バランスのとれた食生活【1】	食品の選び方【2】 食中毒の防止【2】
	保健体育		運動やスポーツが体に与える効果【2】 食生活と健康【3】	体の発育・発達【1】 水の役割と飲料水の条件【2】	食生活と健康【3】	
	他教科	花曇りの向こう【1国】 握手【3国】	ダイコンの根【1国】 GET Plus 1 どんな食べ物が好きですか【1英】	Project 1 日本限定アイスクリームを提案しよう【3】		字のない葉書【2国】 盆土産【2国】 Lesson 4 Enjoy sushi【2英】
	道徳			ふれあい直売所（生産者への感謝）【1】 小さなこと（望ましい生活習慣）【2】 りんごの何を食べるのか（望ましい生活習慣）【3】		
	総合的な学習の時間					
特別活動	学級活動（※食育教材活用）			健康な歯や骨を作ろう【1】		弁当の日のメニューを考えよう【1、2、3】
	生徒会活動	残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ 目標に対する取組等（5月：身支度チェック、12月：リクエスト献立募集・集計） 掲示（5月：手洗い、11月：おやつに含まれる砂糖、2月：大豆の姿身）				
	学校行事	お花見給食、健康診断		給食委員会発表「よく噛むことの大切さ」 試食会、学校保健委員会、全校集会		遠足
	給食の時間	給食時間の過ごし方 ・準備、後片付けの仕方・協力体制 ・当番の身支度・手洗いの励行				準備・後片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き
	食に関する指導	朝食の大切さを見直そう 伝統的食文化（行事食・節句料理・郷土料理）・朝食・生活リズム 夏の食事（夏野菜・水分補給・夏バテ予防）				日本食を見直し良さを知らう（郷土の産物・郷土への関心） 食事のあいさつ、ノロウイルス バランスのよい食事（3食のバランス、寒さに負けない食事（風邪予防・冬至と
	月目標	給食の準備をきちんとしよう	きれいなエプロンを身につけよう	よくかんで食べよう	楽しく食事をしよう	正しく配膳をしよう
学校給食の関連事項	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕献立	お月見献立
	行事食	入学進級祝献立お花見献立		カミカミ献立		祖父母招待献立、すいとん汁
	その他		南蛮料理			世界（日本）の料理
	旬の食材	なばな、春キャベツ、たけのこ、新たまねぎ、きよみ	アスパラガス、グリーンピース、そらめめ、新たまねぎ、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にら、いちご、びわ、アンデスメロン、さくらんぼ	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、レタス、ミニトマト、すいか、プラム	さんま、さといも、ミニトマト、とうもろこし、かぼちゃ、えだまめ、きのこ、なす、ぶどう、なし
	地場産物	じゃがいも 地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導充実。教科等の学習や体験活動と関連を図る。 推進委員会（農場訪問（体験））の計画	こまつな、チンゲンサイ、じゃがいも	こまつな、チンゲンサイ、なす、ミニトマト		こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも 推進委員会
個別的な相談指導					個別相談指導（面談）	
家庭・地域との連携		積極的な情報発信（自治体広報誌、ホームページ）、関係者評価の実施、公民館活動、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用				
		学校だより、食育（給食）だより、保健だよりの発行 ・朝食の大切さ ・ 運動と栄養 ・ 食中毒予防 ・ 夏休みの食生活 ・ 食事の量				・地元の野菜の特色 ・ 地場産物のよさ
		学校公開日	学校給食試食会	公民館親子料理教室	家庭教育学級	

食に関する指導の全体計画②（中学校）例 2/2 ※[]は学年

10月	11月	12月	1月	2月	3月
	避難訓練				卒業式
委員会		委員会		委員会	
		評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
鎌倉国家での暮らし【1】 鎌倉時代の武士と民衆の生活【1】 日本の諸地域（中国・四国）【2】 世界恐慌と日本の中国侵略【2】	世界の諸地域（ヨーロッパ、アフリカ）【1】 日本の諸地域（近畿）【2】 日中戦争と戦時体制【2】 価格の働きと経済【3】	世界の諸地域（南北アメリカ）【1】 北アメリカ州の農業【1】 日本の諸地域（中部）【2】 第二次世界大戦と日本【2】 消費生活と流通の関わり【3】 私たちの暮らしと経済【3】	世界の諸地域（オセアニア）【1】 南アメリカ州の農業【1】 戦後日本の発展と国際社会【2】 日本の諸地域（関東）【2】 市場経済【3】 経済活動とお金の役割【3】	世界の様々な地域の調査【1】 オセアニア州の農業【1】 日本の諸地域（東北）【2】 新たな時代の日本と世界【2】 地域によって異なる食文化【2】	大航海時代の幕開け【1】 日本の諸地域（北海道）【2】
水溶液の性質（塩分）【1】	天気・被災した時の食事【1】 大気の動きと日本の四季【1】 酸・アルカリと塩【3】		自然界のつり合い【3】 食べる食べられるの関係【3】	地震と災害【1】 電流の性質【1】 自然が人間におよぼす影響【3】 食べる食べられるの関係【3】	
食事作りに挑戦しよう【1】 食品の選択と購入【1】 食品の保存と食中毒の防止【1】 幼児のおやつをつくらう【3】	食事作りに挑戦しよう【1】 食品の選択と購入【1】 よりよい食生活を目指して【2】 食品の保存と食中毒の防止【1】 幼児のおやつをつくらう【3】	肉・野菜・魚の調理【1】 地域の食材を使って調理をしよう【1】 幼児のおやつをつくらう【3】		持続可能な食生活を目指して【1】 消費者としての自覚をもとう【1】 商品の選択と購入について考えよう【1】	
生活習慣病とその予防【2・3】		生活習慣病の予防【2】			
GET Plus3どちらがほしいですか【1英】 Reading for Information2レストランのメニュー【2英】	Take Action! Talks サンドイッチに何を入れましょうか？【3英】		Reading for Information4 オリビエサラダのレシピ【2英】		暖かいスープ【3国】 A Vulture and a Child【3英】
			塩むすび（周りへの感謝）【3】		
	地域探究学習（地域の産物、食文化、歴史）【1】 心と体の発達年表（1月：保健体育科）【1】				
	生産者との交流給食会		学校給食週間の取組		
遠足	交流給食会		給食感謝の会		
			正しい食事マナー ・はし、食器の持ち方 ・会話の内容 ・食事のあいさつ		
			楽しい給食時間の過ごし方を考えよう（1年間の振り返り） 学校給食週間（歴史・伝統食と世界の料理） 生活習慣病予防		
後片付けをきちんとしよう	食事のあいさつをきちんとしよう	きれいに手を洗おう	給食について考えよう	食事マナーを考えて食事をしよう	1年間の給食をふりかえろう
和食献立	地場産物活用献立	冬至の献立	正月料理	節分献立	桃の節句献立
		クリスマス献立	給食週間行事献立	リクエスト献立	卒業祝献立（選択献立）
さけ料理、煮、焼、蒸（魚・肉・野菜）料理					
さんま、さけ、きのこ、さつまいも、くり、かき、りんご、ぶどう	新米、さんま、さけ、さば、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、りんご	のり、ごぼう、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん	かぶ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、キウイフルーツ、ぼんかん	しゅんぎく、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん、いよかん、キウイフルーツ	ブロッコリー、ほうれんそう、いよかん、きよみ
こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、りんご	たまねぎ、じゃがいも、りんご		たまねぎ、じゃがいも		
		推進委員会	推進委員会（年間生産調整等）		
	管理指導表提出		個別面談		個人カルテ作成
			・運動と栄養 ・バランスのとれた食生活 ・心の栄養		
	学校保健委員会、講演会				

(2) 献立作成の留意点

ア 栄養上の考慮

- (ア) 年間献立計画に基づき、一定期間（１か月間程度）単位に献立を作成する。
- (イ) 各学校の実態に応じて作成した学校給食摂取基準、食品構成に基づき、栄養バランスのとれた献立作成にあたる。特に家庭で不足しがちな栄養素や食品の摂取に配慮する。
- (ウ) 栄養摂取量は、一定期間（１か月間程度）の平均で実態に即した摂取量を確保できるように努めるとともに、「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえる。
- (エ) 旬のものを取り入れるとともに、季節による食品の廃棄量の違いを考慮する。
- (オ) 調理形態（煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物、和え物、汁物等）のバランスと組み合わせを工夫し、魅力ある献立とする。
- (カ) 加工食品の内容成分表を取り寄せて、正確な栄養計算を行う。

イ 食に関する指導上の考慮

- (ア) 学校全体の教育計画に基づき、食に関する指導の全体計画①②及び給食献立年間計画を立てる。
- (イ) 献立のねらいを明確にし、給食時間はもとより学校行事や各教科等と連携させ、献立を教材として活用できるようにする。
- (ウ) 地域で生産される農産物や、特色のある気候や風土の中で受け継がれた郷土食などを積極的に取り入れ、児童生徒が、地域の産業や食文化への理解を深める。
また、生産者への感謝の心を育むことができるようにする。
- (エ) 日ごろから嗜好及び残食状況を確認し、苦手な食べ物でも食べやすい調理法、組み合わせ、色彩、盛り付け等に配慮する。
- (オ) 希望献立などを計画し、食への関心を高める献立の実施を図る。

ウ 衛生上の考慮

- (ア) 学校給食施設及び設備並びに人員等の能力に応じたものとする。
- (イ) 物資選定委員会において食材の検討を行うとともに、原材料や加工食品については、製造者もしくは納入業者が行う微生物及び理化学検査の結果や、生産履歴、原産国、食品添加物等を確認する。
- (ウ) 保健福祉事務所（保健所）等からの情報を受け、地域における伝染病及び食中毒の発生状況に配慮した献立作成をする。

<献立の変更について>【解説 P57】

学校所在地域で食中毒や感染症が発生しているにもかかわらず、献立の中に和えものや非加熱調理食品等が入っていることがあります。

食中毒やノロウイルス等による感染症が流行している情報を得たら、速やかに全て加熱調理に切り替えるなど献立の変更を検討することが必要です。

エ 経済上の考慮

- (ア) 給食費を決定する際は、学校給食摂取基準を踏まえ、物価の変動、地域にあった食事内容の充実等を考慮しながら適正な金額となるよう努めること。
- (イ) 気象の変動による食品の値動きや出荷量の動向等に留意すること。

オ 関係者の意見の反映

- (ア) 献立作成委員会での意見や、実施献立の評価を献立に反映させること。
- (イ) 献立は、栄養管理や衛生管理、食に関する指導の基本となるものであることから、作成、実施に当たっては、必ず学校長、共同調理場長等の決裁を受けること。

(3) 選択できる献立

児童生徒が自分で食事を選択できる給食においても、食育の視点「食事の重要」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」等に基づいて実施する必要があります。

実施に当たっては、献立は学校給食調理施設の規模、施設設備や作業能力を十分考慮し、実施のねらいを達成するため、教育活動全体で計画的に取り組みます。また、児童生徒に対する特別活動や教科等を活用した事前指導、献立内容の研究、関係者の理解・協力などが不可欠であり、児童生徒の実態に応じて内容を検討する必要があります。

○選択給食の特徴と実施上の留意点

区分	セレクト給食	バイキング給食
方法	2種類以上の献立から各自が選択できる方式 - 主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせを自主的に選択できる方式	各自が一度に多種類の料理を量とともに自由に選択できる方式
ねらい	主食・主菜・副菜・汁物を、バランスを考えて組み合わせることができる。	適切な量・栄養のバランス（3つのグループの食品、6つの食品群）を考えて選択することができる。
実施上の留意点	- 低学年で実施する場合は、デザート、肉・魚から選択する単品のみの実施可能。 - 個々の献立の栄養価がわかるようにする。 - 選択方法（赤・黄・緑の知識、栄養価、配膳方法等）の事前指導が必要。	- 全教職員の理解と協力による体制づくりが必要。 - 個々の献立の栄養価がわかるようにする。 - 選択方法（食品群の知識、栄養価、テーブルマナー等）の事前指導が必要。
評価（成果指標）	主食、主菜、副菜、汁物を、バランスを考えて組み合わせることができた。	自分の必要エネルギー量、栄養のバランス（3つのグループの食品、6つの食品群）を考えて選択することができた。

※事前におかずやデザートを予約するリザーブ給食もある

(4) 特別支援学校における特記事項

特別支援学校の給食は、社会的自立をめざした教育活動の一環として、障がいの種別に応じた献立作成が必要です。以下の点に留意した献立を作成するよう努めます。

ア 幼稚部から高等部までの年齢の幅が広いため、献立・調理に留意する。

イ 幼児児童生徒に分かりやすく、イメージしやすいような献立名にすることを基本とし、興味関心をひく献立名も適宜使用する。

ウ 食品の持つ本来の味を生かした献立・調理の工夫をする。

エ 幼児児童生徒の嚥下や咀嚼の発達にあった大きさ、固さ、とろみ、食材の選定などに留意し、窒息事故等の防止に努める。

○障害種に応じた配慮

視覚障がい	① 味覚だけではなく、触覚（手触り）や嗅覚（におい）や聴覚（野菜をかむ音など）および保有する視覚などを十分に活用して、食品・料理名などに関する事物と言葉とを正しく結びつけて理解できるような献立を取り入れるよう考慮する。 ② 視覚に障害があることから、素材の味、食感、手ざわり、におい、形状等が分かりやすい献立・調理の工夫をする。 ③ 空間把握に配慮した配食、盛り付け方、食器類の準備等の工夫をする。
聴覚障がい	① 給食を食べながら食に関する言葉を体験と結び付けて覚えられように、献立を工夫する。例）「甘い」「苦い」「酸っぱい」「辛い」「熱い」「冷たい」「好き嫌い」など。 ② 聴覚に障害があることから、二次的な障害として知っている言葉の数が限られていたり、少ない傾向にあたりする。献立については、色彩や盛り付け等に配慮し、そのイメージが膨らむように工夫する。 ③ 言葉の獲得や発語には口腔機能の発達が大切なため、そしゃく力を育てる献立の内容を工夫する。
肢体不自由	① 形態食や再調理食など、可能な限りその児童生徒に合った食形態の工夫をした給食を提供できるよう考慮する。 ② 摂食コーディネーターと連携して言語聴覚士（ST）など咀嚼や嚥下の専門家の診断や助言に基づいて実施することが必要である。実施にあたっては、保護者と学校関係者間で十分な検討を行う。 ③ そしゃく、えん下困難な幼児児童生徒に対して軟らかく煮たりペースト状にしたり、のどごしを良くするための調理の工夫をする。また、そしゃく、嚥下力をつけていけるように、実態に応じて調理形態を充実させる。 ④ 形態食では、食品の形態が分かりにくいいため、食品の持つ本来の味を生かせるよう配慮する。
知的障がい	① 断片的になりやすい机上の知識や技術を、実際の生活の場で応用しやすくなるように、家庭生活に直接結びつきやすい献立を作成する。 ② 「選ぶ」という行動は、学習指導要領（知的障害）の小学部「生活科」「ア基本的生活習慣」や中学部「職業・家庭科（家庭分野）」「B衣食住の生活」「ア食事の役割」の具体的な指導内容例にも示される行動であるため、選択給食などを可能な範囲内で取り入れることが望ましい。 ただし、選択の際には対象の料理写真を添えるなど、視覚支援を考慮することが必要。 ③ 自閉性障害の幼児児童生徒の中には、食への強いこだわりがあったり特定の食品しか食べられない場合も多い。食べられる食品や料理の幅を広げていけるように、調理の工夫をする。 ④ 噛まない、噛めない幼児児童生徒が多い。噛む力をつけられるように食材や献立の工夫をする。

○個に応じた配慮例

1 そしゃく・嚥下難食（形態食）の提供

- (1) 初期食、中期食・ごはんを軟飯、おかゆ、おかゆペーストなどに変更する。
- (2) パンをパン粥、パン粥ペーストに変更する。
- (3) おかずは圧力鍋やミキサー、ミルサーを使用し軟らかくする。また、食材や調理方法を変更する。
- (4) とろみを調整する。
- (5) 刻み食ひとくち、きざみ大（1 cm程度）、きざみ小（0.5cm程度）等、そしゃく力に合わせてカットする。

2 偏食への対応

- (1) 炊き込みごはんや混ぜごはんを白ごはんに変更する。
- (2) 黒糖パンなどの特別加工パンを食パンに変更する。
- (3) あげパンの時、パンを揚げないで提供する。
- (4) ふりかけ、ジャムなどの補食を提供する。
- (5) 素材が分かりにくい調理方法の場合に、単純な味付けにする。
(例 タンドリーチキン→鶏肉の照り焼き)
- (6) 魚や肉に何かをのせて焼くおかずの場合、何ものせないで焼く。
- (7) 食べものの温度にこだわりがある場合、電子レンジなどで温める。
- (8) 食べものの大きさにこだわりがある場合、調理用はさみなどでカットする。
※自閉症等へのこだわりについて対応しており、好き嫌いのみでは対応していない。

3 疾患への対応例

- (1) 疾患に対応した給食を提供する。
例：腎疾患、糖尿病、フェニルケトン尿症など
- (2) 服用している薬の飲み合わせに対応した給食を提供する。
例：グレープフルーツ、納豆、カレー粉などの除去

4 食器対応

- (1) 小分けできるように、食器（茶碗や汁椀）、スプーン、トレー等を追加して提供する。
- (2) 軽量食器、自助食器、介助用スプーン、ピンセット型箸等を使用する。
- (3) 調理はさみ、濾し器、おろしがね、すりばち等を使用し、教室で形態を調節できるようにする。
- (4) 幼児児童生徒の食器具を使い分ける。
- (5) 視覚障害に配慮し、米飯が見やすいような黒やこげ茶色の茶碗や背が高めの食器、食器のふちに濃い ラインがひかれているような食器を使用する。また、色彩のコントラストが明確になるように、黒いトレーに食器をのせる。カレーライスやどんぶりの時、別々に配膳できるように食器を用意する。

6 学校給食用主食の考え方

主食の量については「実態にあった食事摂取基準」の算出の上決定します。推定エネルギー必要量から給与栄養量を求め、炭水化物エネルギー比（50～65%）から主食の量を決定します。

(1) 主食量（京都府内で多く使用されている例）

区 分	精白米	小麦粉 (普通サイズ)
幼児の場合	60g	40g
児童（6～7才）の場合	70g	50g
児童（8～9才）の場合	80g	60g
児童（10～11才）の場合	90g	70g
生徒（12～14才）の場合	100g	80g
夜間定時制高等学校の場合	100g	提供なし

※食物繊維の摂取の観点から、米飯には発芽玄米や大麦などを一定割合使用することが望ましい。

※精白米については、地域によって給与栄養量が異なるため、提供量に差はあるが、児童（8～9才）は70g～80g、生徒（12～14才）は90g～110gで提供されている。

※精白米については京都府産のものを使用（各地域で生産されている）

(2) 学校給食用パン

学校給食のパンは主食としてのパンであり、牛乳、おかずとともに食べるものです。濃厚な味付けをしたパンや甘いパンに偏らないようにする必要があります。

※学校給食用パンは一部京都府産の小麦を使用している。

- ・規格パン（外麦80%・府内産麦20%）※外麦はカナダ産・アメリカ産
- ・国産小麦パン（北海道産麦80%・府内産麦20%）
- ・全粒粉パン（府内産全粒粉30%・府内産麦14%・北海道産麦56%）

<参考> 京都府における学校給食用パンの栄養量

(小麦粉使用量100g当たりの栄養量)(日本食品標準成分表2020)

種別	原材料	配合内容 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
												A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
規格パン	小麦粉	100.0	337	11.8	1.5	71.7	0	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	イースト	3.0	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	0	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	663	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
	油脂(マーガリン)	8.0	59	0.0	6.7	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖	8.0	31	0.0	0.0	7.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3.0	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		445	13.4	8.2	82.4	681	51	27	1.0	1.1	2	0.17	0.14	0	3.0	1.7
黒糖パン	小麦粉	100.0	337	11.8	1.5	71.7	0	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	イースト	3.5	4	0.6	0.1	0.4	1	1	1	0.1	0.3	0	0.08	0.06	0	0.4	0.0
	食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	585	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
	油脂(ショートニング)	6.0	53	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3.0	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	黒糖	20.0	77	0.1	0.0	19.1	15	18	7	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		486	13.6	7.6	93.6	618	69	34	1.3	1.2	0	0.18	0.15	0	3.1	1.5
味付けパン	小麦粉	100.0	337	11.8	1.5	71.7	0	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	イースト	3.5	4	0.6	0.1	0.4	1	1	1	0.1	0.3	0	0.08	0.06	0	0.4	0.0
	食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	585	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
	油脂(ショートニング)	10.0	88	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖	20.0	78	0.0	0.0	19.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3.0	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		522	13.5	11.6	94.4	603	51	27	1.0	1.2	0	0.18	0.15	0	3.1	1.5
ミルクパン	小麦粉	100.0	337	11.8	1.5	71.7	0	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	イースト	3.5	4	0.6	0.1	0.4	1	1	1	0.1	0.3	0	0.08	0.06	0	0.4	0.0
	食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	585	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
	油脂(ショートニング)	6.0	53	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖	8.0	31	0.0	0.0	7.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	加糖練乳	15.0	47	1.2	1.3	8.4	14	39	4	0.0	0.1	18	0.01	0.06	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		476	13.7	8.9	89.2	600	57	28	1.0	1.2	18	0.18	0.16	0	3.1	1.5
バターパン	小麦粉	100.0	337	11.8	1.5	71.7	0	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	イースト	3.0	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	0	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.6	0	0.0	0.0	0.0	624	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.6
	砂糖	10.0	39	0.0	0.0	9.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3.0	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	コンパウンドマーガリン	20.0	150	0.0	16.5	0.1	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		544	13.4	18.0	84.5	643	50	27	1.0	1.1	0	0.17	0.14	0	3.0	1.6
全粒粉パン	小麦粉	70.0	236	8.3	1.1	50.2	0	12	16	0.6	0.6	0	0.06	0.03	0	1.9	0.0
	全粒粉	30.0	96	3.8	0.9	20.5	1	8	42	0.9	0.9	0	0.10	0.03	0	3.4	0.0
	イースト	3.0	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	0	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	663	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
	油脂(マーガリン)	8.0	59	0.0	6.7	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖	8.0	31	0.0	0.0	7.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3.0	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	パン品質改良剤	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	計		440	13.7	8.7	81.4	682	54	62	1.6	1.8	2	0.24	0.16	0	5.6	1.7

令和5年3月作成

京都府における学校給食用パンの栄養量[規格別]

(小麦粉使用量当たりの栄養量)(日本食品標準成分表2020)

区分	小麦粉	出来上がり重量		含水率		エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ　タ　ミ　ン				食物繊維	食塩相当量	
	使用量	10食当たり													A	B1	B2	C			
	[規格]	(g)	食パン	コッペパン	(%)										(kcal)	(g)	(g)	(g)			(mg)
規格パン	30		414		36	134	4.0	2.5	24.7	204	15	8	0.3	0.3	1	0.05	0.04	0	0.9	0.5	
	40		545		36	178	5.4	3.3	33.0	272	20	11	0.4	0.4	1	0.07	0.06	0	1.2	0.7	
	50	697	677	38	36	223	6.7	4.1	41.2	341	26	14	0.5	0.6	1	0.09	0.07	0	1.5	0.9	
	60	838	808	38	36	267	8.0	4.9	49.4	409	31	16	0.6	0.7	1	0.10	0.08	0	1.8	1.0	
	70	980	939	38	36	312	9.4	5.7	57.7	477	36	19	0.7	0.8	1	0.12	0.10	0	2.1	1.2	
	80	1120	1071	38	36	356	10.7	6.6	65.9	545	41	22	0.8	0.9	2	0.14	0.11	0	2.4	1.4	
	90	1263	1202	38	36	401	12.1	7.4	74.2	613	46	24	0.9	1.0	2	0.15	0.13	0	2.7	1.5	
黒糖パン	50	818	808	38	36	243	6.8	3.8	46.8	309	35	17	0.7	0.6	0	0.09	0.08	0	1.6	0.8	
	60	980	970	38	36	292	8.2	4.6	56.2	371	41	20	0.8	0.7	0	0.11	0.09	0	1.9	0.9	
	70	1141	1131	38	36	340	9.5	5.3	65.5	433	48	24	0.9	0.8	0	0.13	0.11	0	2.2	1.1	
	80	1303	1293	38	36	389	10.9	6.1	74.9	494	55	27	1.0	1.0	0	0.14	0.12	0	2.5	1.2	
	90	1465	1454	38	36	437	12.2	6.8	84.2	556	62	31	1.2	1.1	0	0.16	0.14	0	2.8	1.4	
	味付けパン	50	832	811	38	36	261	6.8	5.8	47.2	302	26	14	0.5	0.6	0	0.09	0.08	0	1.6	0.8
		60	998	967	38	36	313	8.1	7.0	56.6	362	31	16	0.6	0.7	0	0.11	0.09	0	1.9	0.9
		70	1165	1123	38	36	365	9.5	8.1	66.1	422	36	19	0.7	0.8	0	0.13	0.11	0	2.2	1.1
		80	1331	1279	38	36	418	10.8	9.3	75.5	482	41	22	0.8	1.0	0	0.14	0.12	0	2.5	1.2
		90	1498	1435	38	36	470	12.2	10.4	85.0	543	46	24	0.9	1.1	0	0.16	0.14	0	2.8	1.4
	ミルクパン	50	770	758	38	36	238	6.9	4.5	44.6	300	29	14	0.5	0.6	9	0.09	0.08	0	1.6	0.8
		60	930	899	38	36	286	8.2	5.3	53.5	360	34	17	0.6	0.7	11	0.11	0.10	0	1.9	0.9
		70	1090	1040	38	36	333	9.6	6.2	62.4	420	40	20	0.7	0.8	13	0.13	0.11	0	2.2	1.1
		80	1250	1182	38	36	381	11.0	7.1	71.4	480	46	22	0.8	1.0	14	0.14	0.13	0	2.5	1.2
		90	1410	1323	38	36	428	12.3	8.0	80.3	540	51	25	0.9	1.1	16	0.16	0.14	0	2.8	1.4
	バターパン	50		う　784		36	272	6.7	9.0	42.3	322	25	14	0.5	0.6	0	0.09	0.07	0	1.5	0.8
		60		ず　933		36	326	8.0	10.8	50.7	386	30	16	0.6	0.7	0	0.10	0.08	0	1.8	1.0
		70		巻1081		36	381	9.4	12.6	59.2	450	35	19	0.7	0.8	0	0.12	0.10	0	2.1	1.1
		80		パ1230		36	435	10.7	14.4	67.6	514	40	22	0.8	0.9	0	0.14	0.11	0	2.4	1.3
		90		ン1378		36	490	12.1	16.2	76.1	579	45	24	0.9	1.0	0	0.15	0.13	0	2.7	1.4
全粒粉パン	50		663	38	36	220	6.9	4.4	40.7	341	27	31	0.8	0.9	1	0.12	0.08	0	2.8	0.9	
	60		791	38	36	264	8.2	5.2	48.8	409	32	37	1.0	1.1	1	0.14	0.10	0	3.4	1.0	
	70		920	38	36	308	9.6	6.1	57.0	477	38	43	1.1	1.3	1	0.17	0.11	0	3.9	1.2	
	80		1049	38	36	352	11.0	7.0	65.1	546	43	50	1.3	1.4	2	0.19	0.13	0	4.5	1.4	
	90		1177	38	36	396	12.3	7.8	73.3	614	49	56	1.4	1.6	2	0.22	0.14	0	5.0	1.5	

令和5年3月作成

7 個別的な相談指導 【食に関する指導の手引（文部科学省）第6章に記載】

学校では、偏食のある児童生徒、肥満・やせ傾向にある児童生徒、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒、食行動に問題を抱える児童生徒を対象とした個別的な相談指導が想定されます。また、栄養や食が関係する疾患を有する児童生徒についても、本人や関係者から相談指導の依頼があった場合は対応します。

(1) 想定される個別的な相談指導

想定される個別的な相談指導の例	
偏食傾向	偏食が及ぼす健康への影響について指導・助言
肥満傾向	適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について指導助言
痩身傾向	ダイエットの健康への影響について指導・助言
食物アレルギー	原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品等について助言
スポーツ実施	必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導

想定される個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決めて定期的、継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにします。また、個別的な相談指導は、学校全体で取り組み、対象となる児童生徒の抽出は、主に学級担任が行い、実際の指導は栄養教諭が中心となり関係者と連携を取りながら実施します。

<指導上の留意点>

- ① 対象児童生徒の過大な重荷にならないようにすること。
- ② 対象児童生徒以外からのいじめのきっかけにならないように、対象児童生徒の周囲の実態を踏まえた指導を行うこと。
- ③ 指導者として、高い倫理観とスキルをもって指導を行うこと。
- ④ 指導上得られた個人情報の保護を徹底すること。
- ⑤ 指導者側のプライバシーや個人情報の提供についても、十分注意して指導を行うこと。
- ⑥ 保護者を始め関係者の理解を得て、密に連携を取りながら指導を進めること。
- ⑦ 成果にとらわれ、対象児童生徒に過度なプレッシャーをかけないこと。
- ⑧ 確実に行動変容を促すことができるよう計画的に指導すること。
- ⑨ 安易な計画での指導は、心身の発育に支障をきたす重大な事態になる可能性があることを認識すること。

(2) 方法及び流れ

図 個別的な相談指導の詳細な方法（例）

実際に児童生徒に個別的な相談指導を実施する際には、PDCAサイクルをさらに詳細にした方法（図 個別的な相談指導の詳細な方法（例））を活用することもできます。この方法を取り入れることで、児童生徒への指導が明確化し、実施中に事故等の発生を予防して進めることができます。また、指導後の評価までを確実に実施することができるようになります。

栄養教諭が中心となって、学級担任や養護教諭らと連携をして最初に目的と期間を決め、対象児童生徒を抽出します。対象児童生徒に対して、アセスメントの結果から個人目標を設定します。個人目標は、個別的な相談指導の期間に目的を達成することができる目標とし、対象児童生徒の健康状態を良好に維持できる無理のない設定とします。

栄養教諭は、目標を達成するために栄養補給の計画を立て、その計画を対象児童生徒が実行するための行動計画を設定します。行動計画は、「控える」や「少し多くする」のような抽象的な表現ではなく、「握りこぶし一つ分食べる」など、「できた」・「できない」が明確に判断できるものにします。行動目標を理解して進め、実効率を高めるために、栄養教育※を実施します。

実施中の対象児童生徒への働きかけや観察についての学校内や家庭での連携の計画も立てます。相談指導実施中は、行動計画の実行状況などを確認しながら進めます。相談指導の終了時に再アセスメントを行い、個人目標の状況や最初に行ったアセスメントからの変化を確認します。再アセスメント結果を用いて、評価を実施します。

個別的な相談指導の流れ



ア 偏食

偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある児童生徒を抽出し、個別的な相談指導を実施します。指導に当たっては、給食時間の状況を踏まえ、該当児童生徒及び保護者への聞き取りを行い偏食の原因を整理しますが、個々の児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮することが重要です。該当児童生徒の達成感や自信につながるよう、まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行います。学級担任や栄養教諭は、児童生徒の努力を認め偏食改善への意欲をもてるよう留意します。

※ 栄養教育とは、対象者が自主的に栄養改善に向けて食行動を変えるための教育のことをいう。

イ 肥満傾向

肥満に対する個別的な相談指導の要点・留意点

個別的な相談指導は、対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に現状把握し、課題や問題点を抽出（アセスメント）することが大切です。

また、発育発達を考慮した個人目標を作成し、無理なく改善を進めることが重要となります。肥満の解消だけではなく、一生につながる生活習慣の獲得も視野に入れて進めていくことが重要です。

ウ 痩身傾向

やせに対する個別的な相談指導の要点・留意点

やせ傾向の児童生徒への相談指導は、やせの状況になった原因によって、指導の方針は大きく変わります。栄養や食に関する指導だけでは、根本的な問題解決を導けない場合には、さまざまな関係機関と連携をして解決しなくてはなりません。思春期は、心身ともに変化をしていくときであることから、適切な指導ができるように知識を高めるとともに、コミュニケーション能力も高めて進めていく必要があります。

エ 食物アレルギー

食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両立が重要です。個別的な相談指導は、該当児童生徒が成長するための適切な栄養摂取の在り方、該当児童生徒の精神面のサポート、将来的に食の自己管理を行うための正しい知識とスキルを身に付けることを主な目的として実施します。指導内容の検討に当たっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」を活用した正確な情報の把握と、発達段階や該当児童生徒の症状及び理解度を考慮の上、指導方針を決定します。学校給食における対応と合わせて、食物アレルギー対応委員会を相談指導の協議の場として活用することも有効です。

<食物アレルギー対応は、市町（組合）教育委員会の方針のもとに実施します。>

各市町（組合）教育委員会でアレルギー対応マニュアルを作成し、全教職員が共通理解のもと対応を行うことが重要です。

- 学校給食における食物アレルギー対応指針 （平成27年 3月 文部科学省）
- 学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン

（令和2年 3月 財団法人日本学校保健会）

※発行元HPからダウンロード可能

- 学校給食における食物アレルギー対応のための手引き

（平成29年 3月・平成31年 3月 京都府教育委員会）

※京都府教育委員会保健体育課HPからダウンロード可能

URL : <https://www.kyoto-be.ne.jp/hotai/cms/?p=653>

オ スポーツ実施

スポーツをする児童生徒への個別指導は、スポーツをすることによって発育・発達に支障を来す状況になった、あるいは、来す可能性がある児童生徒に対して実施します。競技力向上のためや熱中症の予防については、教育が必要な児童生徒全員に対して、集団指導を行い、サポートすることができます。個別的な相談指導は、身体活動量の増加によってエネルギー不足から発育の遅延、貧血、疲労骨折、無月経や初経遅延などが引き起こされたり、熱中症を起こしてしまったりしたときに実施します。

カ 食行動に問題を抱える児童生徒

(ア) 食行動の問題とは

体重に対する過度なこだわりによる不食や過食、極端な偏食、食べ物や食べ方に対するこだわりなど、日常の食事や健康に支障を来す食行動は、摂食障害や、発達障害またはその疑いが原因として考えられます。

摂食障害は主に、神経性やせ症・神経性過食症を指します。体重が著しく減少しているにも関わらず太ることを恐れた食事制限や嘔吐を繰り返したり、反動で大量に食事を摂取したりするなどの食行動の問題がみられます。集中力の低下や強い不安など心理的症状を伴い、身体的要因と精神的要因が密接に関連して形成されます。

発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、その他広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など）やその疑いは、身体感覚の過敏や食べ物に対する特異な認識の仕方による食行動の問題を生じる場合があります。一般的に感覚や認識の問題は理解されにくく、不適切な指導によりさらに強い不安やこだわりを生じてしまう場合もあるため注意が必要です。

＜食行動の問題例＞

- ・ 太ることを極端に恐れ、給食や食事をほとんど食べない。
- ・ 和え物、煮物など複数の食品が混ざった料理は食べることができない。
- ・ 空腹や満腹を感じにくく、適切な食事が分らない。
- ・ 大人数での食事は音や匂いなどの情報が多く、食事に集中できない。
- ・ 食事のマナーが覚えられない。

(イ) 摂食障害に対する個別的な相談指導の要点・留意点

成長曲線の急激な下降、明らかな低体重、極端な食事量の制限、筋力の低下、便秘、イライラ、不安などの変化がみられる場合、摂食障害を疑い相談指導の対象として抽出します。指導方針に沿って、食事に関することは栄養教諭、体に関することは養護教諭、対人関係に関することは学級担任、感情に関することはスクールカウンセラーなど、教職員は適切に役割分担し、児童生徒との信頼関係を築きながら指導をすすめます。摂食障害は心身の発育や生命の維持に重篤な影響を及ぼす場合もあるため、相談指導による回復が困難だと判断した場合は、家庭と連携の上、早めに専門医への受診をすすめます。また受診後も主治医や専門医と密接に連携し、学校として行うべき相談指導を継続します。

(ウ) 発達障害又はその疑いに対する個別的な相談指導の要点・留意点

発達障害に伴う食行動の問題は、該当児童生徒の特性に沿った生活全体を通じての支援が基本となります。触覚や嗅覚などの感覚の過敏さなど食事以外の要因により食行動の問題が発生している場合もあるため、全教職員が発達障害について正しい知識を持ち、家庭、主治医、発達支援センターなどの関係機関と連携して個別支援会議等において対応を検討することが必要です。

発達障害に伴う感覚的な認識を大きく変えることは困難です。まずは特性を受け入れ、大きな課題については少しずつ改善に向けて取り組みます。学校給食での対応としては、本人の思いや希望を聞く、食器具を変える、絵カードを用いて食事のマナーを伝える、食事の場所を検討するなど、該当児童生徒が安心して楽しく、集中して給食時間を過ごすことができるよう環境の整備を行います。

8 調理

学校給食は、調理場の形態、規模によって、施設・設備の状況、調理人員が異なることから野菜の処理量、調理工程等に違いが生じます。

その施設において、一定の品質のものを、安全で、おいしく調理するためには、施設・設備、調理機器の性能、調理時間等の条件を勘案し、調理作業の「標準化」が必要です。

学校給食の調理に当たっては、次のことが前提条件として考えられます。

- ① 食に関する指導の教材として活用できるものであること。
- ② おいしくて、栄養のバランスがとれており、主食・主菜・副菜がそろっているもの。
- ③ 衛生的で、安心して食べられるものであること。
- ④ 学校給食衛生管理基準に基づき、調理を行うこと。

栄養的にバランスがとれた献立も、調理の方法によっては食品の味をそこねたり、ビタミン類などの損失を招いたりします。また、食品の扱い方によっては食中毒などを引き起こし、児童生徒の生命をおびやかすこともあります。

食品の衛生管理には十分注意することはもちろん、調理の知識、技術について、たえず研究、精通する努力が必要です。

調理の際には、使用する食材や調理方法、出来上がりの状態などをよく把握し、事前に準備しておく内容等を調理担当者と話し合い、日ごろから調理方法の研究をしておく必要があります。また、料理をおいしく作るために、調理の手順、切り方、調味料や水の量、加熱温度、時間を記録し、次に生かしていくことが大切です。

(1) 調理上の留意点

- ア 衛生管理に十分注意する。
- イ 栄養素の損失をできるだけ少なくする。
- ウ 調理に要する時間は、仕上げ時間から逆算して、作業工程を検討し、適温で提供できるように工夫する。
- エ 作業能率を向上し衛生的に調理するため、分担を決め、計画的、合理的な作業によって無駄を省く。作業工程表、作業動線図を活用すること。
- オ 味付け、調理方法については、児童生徒の嗜好も考慮する。

(2) 調理の基本

ア 計量

調理は、正確な計量を基本とする。特に集団給食では一定の計算値によって算出された量を使用し、常に一定の出来上がりの状態を維持できるようにする。

(ア) 秤

台秤、自動秤等があるが、用途に応じて使い分ける。秤は、定期的に検査を受け、正しい位置に置き、零点を合わせて正確に使用する。

(イ) 計量カップ、スプーン

集団給食の場合の大量計量では、計量する量に見合った大型のカップ（500 cc、1 L 等）を利用したり、重量に置き換えたりして計算するとよい。

標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

食品名	小さじ (5 mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	小さじ (5 mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水	5	15	200	マヨネーズ	4	12	190
酒	5	15	200	牛 乳	5	15	210
酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
食 塩	6	18	240	ウスターソース	6	18	240
しょうゆ	6	18	230	中濃ソース	7	21	250
み そ	6	18	230	カレー粉	2	6	—
みりん	6	18	230	小麦粉(薄力粉)	3	9	110
砂糖(上白糖)	3	9	130	米 粉	3	9	100
グラニュー糖	4	12	180	かたくり粉	3	9	130
はちみつ	7	21	280	ベーキングパウダー	4	12	—
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
バター	4	12	180	いりごま	2	6	—
生クリーム	5	15	200	米(精白米)	—	—	170

（八訂食品成分表 2022 女子栄養大学出版部）

（ウ） 食品用温度計

中心温度計や非接触型温度計（放射温度計）等がある。用途別に適切な温度計を準備し、定期的に点検を行い、衛生的に保管する。



「中心温度計の誤差確認」【解説P81】

中心温度計は使用を繰り返すうちに、誤差を生じるため、定期的に誤差を測し、調整を行います。

低温については氷水を0℃、高温については沸騰水を98℃として、中心温度計の誤差を確認し、自主管理手帳等へ記録します。

イ 野菜の洗浄

食品の洗浄は、農薬、細菌、寄生虫卵、その他の不純物などを除去するための調理作業である。非汚染作業区域に細菌や異物等を持ち込まないためには、洗浄を的確に行うことが重要である。

- (ア) 泥付き野菜は、検収室で泥を落とした後、下処理室に搬入する。
- (イ) 野菜や果物は下処理室の三槽シンクを使い、流水で十分に洗浄する。
- (ウ) 洗浄時の水温は、鮮度を低下させないよう、20～25℃（夏の水温）以上にあげないようにする。

ウ 切裁

食品の廃棄部分を取り除き、形を整え、熱の通りや調味料の浸透を十分にし、食べやすく消化吸收をよくする必要がある。料理に合った切り方をし、乱雑になったり、必要以上に廃棄部分を出したりしないように注意する。

エ 加熱調理

食品を加熱することにより、組織をやわらかくし、消化吸收をよくするとともに、食品に香味を与える。加熱の際には、煮くずれや栄養素の損失を少なくするように注意し、加熱順序、方法、時間を研究することが大切である。また、食中毒防止のために、加熱不足にならないように中心温度計等を用いて計測、記録する。

オ 調味

料理の仕上げは調味であり、調味によって喫食者に満足を与える料理となる。調味は、材料の違いを生かし、その持ち味にふさわしいものとなるようにしなければならない。

調味料は、拡散速度の違いから、砂糖・塩・酢・醤油・みそ（通称サシスセソ）の順に加えると一般的にいわれているが、料理に合わせて調味料を加えるタイミングや回数にも工夫が必要である。

- (ア) 食品本来の味や、うまみを生かせるよう薄味を心がけること。
- (イ) 調理の種類に応じて、調味料の使用量や用い方を使いわけ、変更した場合は内容を記録すること。
- (ウ) 調味料は献立表に示された分量を一度に入れずに、味を見ながら調整すること。

<参考>

○だしのとり方

食品	だしのとり方
煮干し	ア 煮干しの量は、汁に対して2%が適量である。 イ 30分程度浸水した後、火加減を調整し、1時間程度で沸騰させ1分後に火を消す。 ウ 火を消して煮干しが沈んだら、すぐ取り出す（だし袋を使用する場合は、火を止め1～2分後に袋を取り出す）。 エ 取り出す際に煮干しをしぼると、えぐみが出るので、水を切る程度にする。
削り節	ア 水から入れて沸騰直前に火を弱めて、40～50分煮出す。途中でアクをとる。 イ 火を止め、削り節が沈んだら静かに濾す。
昆布	ア 昆布の量は、汁に対して1～2%が適量である。 イ 浸水 30 分後、火加減を調節し、30分かけて沸騰させ、取り出す。

※だしを取るときは、においがこもらないように釜のふたを開けておく。

調理場における衛生管理&調理技術マニュアル（文部科学省）

○乾物のもどし方と重量の変化

食 品 名	倍 率	もどし方
かんぴょう	5～10倍	塩もみをして、熱湯でゆでる。
きくらげ	4～10倍	水又はぬるま湯に浸す。
切り干し だいこん	4～7.5倍	たっぷりの水又はぬるま湯に浸す。
高野豆腐	6～8倍	ぬるま湯で落しぶたをして戻し、水の中で押し洗い後、水気を絞る。
はるさめ	3～7倍	用途により、ゆでる又はぬるま湯に浸す。
ひじき	6～9倍	水に浸し、砂やごみを洗い落とす。
干しいたけ	4～6倍	水又はぬるま湯に浸す。
干しわかめ	6～10倍	煮物、汁物に使用する場合は水に浸す。和え物は戻した後熱湯でゆでる。
豆類	2～2.6倍	下処理用の水槽で洗い、水に浸す。

調理場における衛生管理&調理技術マニュアル（文部科学省）

○揚げ物の吸油率

種 類	材料に対する油の量 (%)
素揚げ	2～15
から揚げ	6～13
てんぷら	12～25
フリッター・フライ	6～20
クラッカー揚げ・はるさめ揚げ	33～35

八訂食品成分表2022 (女子栄養大学出版部)

○糖分・塩分の調味パーセント

料理名		調味対象	調味パーセント		メモ
			塩分	糖分	
汁物	スープ	だし	0.2～0.5		だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
	みそ汁	だし	0.6～0.8		
	すまし汁	だし	0.5～0.7		
	けんちん汁	だし	0.6～0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1～3		
		魚(切身魚)	0.5～1		
	魚のムニエル	魚	0.5～1		
	豚肉のくわ焼き	肉	1～1.5	2～3	
煮物	サバのみそ煮	魚	1.2～2	6～8	
	里芋の煮物	芋	0.8～1.2	4～6	
	いりどり	材料	1～1.2	4～6	全材料に対して
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
	乾物の煮物	材料	1～1.5	4～15	戻した材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
	すし飯	米	1～1.5※	2～5	酢 12% ※酢に対して 0.6～0.8%
	チャーハン	飯	0.5～0.8		油 5～8%
その他	お浸し	材料	0.8～1		茹でる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料	0.5～1	0.5	油 5～10% ※全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3～0.6		
	野菜の即席漬け	材料	1.5～2		

八訂食品成分表 2022 (女子栄養大学出版部) 一部改変

$$\text{塩分、糖分\%} = \frac{\text{塩分(食塩)又は 糖分(砂糖)の重量(g)}}{\text{材料の重量(gまたはml)}} \times 100$$

- ※ 材料重量は正味の重量を指すが、乾物類は戻した時の重量、汁物はだし汁。
- ※ 塩分は、食塩の量で示したものであり、しょうゆやみそを使う場合は換算する。
- ※ 糖分は、砂糖の量で示したものであり、みりんを使う場合は換算する

(3) 特別支援学校における特記事項

特別支援学校では、特にきめ細かい配慮が必要になります。ただし、学校及び調理場の施設設備・人員等の状況を踏まえ、過度に複雑な対応とならないようにします。

また、安全のため、家庭で実施していない対応は行わないようにします。

ア 年齢差による配慮

対象者が幼児から成人までと年齢差が大きいため、調理形態や味付けの配慮が必要になります。（例：香辛料の使い方）

イ 食べる機能（摂食機能）の発達を促す調理

摂食機能が未発達又は嚥下障害等食べる機能に障がいのある幼児児童生徒の発達段階や能力に合わせることが重要です。食形態の段階の決定・変更は、主治医・言語聴覚士（ST）・摂食コーディネーター・保護者等と検討して慎重にすすめることが大切です。状態によっては嚥下補助剤等も使用します。

(ア) 形態食

児童生徒の食べる機能に応じて「基本食」とは別に献立を作成し、形や軟らかさを考慮して調理した食事のこと。

食形態	初期食	中期食	後期食
発達段階	経口摂取準備期 嚥下機能獲得期 捕食機能獲得期	捕食機能獲得期 押しつぶし機能獲得期	咀嚼機能獲得期 自食準備期
食物形態	粒のないなめらかなペースト状	舌でつぶせる硬さ	奥歯で軽くつぶせる、すりつぶせる硬さ
例	重湯・パン粥裏ごし ・全粥ミキサー・パン粥ミキサーヨーグルト・ムース・ポタージュ	全粥・パン粥・プリン 絹ごし豆腐	全粥・軟飯・牛乳に浸したパン・煮込みうどん・卵とじ

(イ) 再調理食

調理済みの「基本食」を、ミキサーにかけたり刻んだりした食事のこと。特に、刻み食は口の中でばらけやすくむせやすいので、注意する。

9 配食

調理後の食品は、基準量に従って配食します。小学校の場合は、学年に応じた計量が必要であり、目分量による配食は避けるようにします。

また、衛生的、能率的な取扱いを工夫し、適温で、給食されるように努めます。

(1) 学年差に応じた配食

ア 主食

副食の内容や、栄養価、献立全体のボリューム、栄養的なバランスを考慮して主食の量を決めます。小学校では、低学年・中学年・高学年の差をつけるなど、学年差や個人差に配慮することが大切です。

イ 副食

学校給食摂取基準を踏まえて学年毎に配食量を決定します。配食に当たっては、目分量による配食を避けるために、各学級の分配表などを作成して実施します。特に小学校1学年の入学期には、分量に十分配慮することが大切です。

CHECK!



「学年差に応じた配食割合算出の手順」

副食の配食割合は、栄養計算をしている学年を基準に考えます。

※各学年の推定エネルギー必要量（給食1食当たり）－（牛乳+主食のエネルギー量）＝副食のエネルギー量

■基準学年の副食エネルギー量を基準にして副食の割合を出す。

■PFCバランスを考慮して、主食量を調整する。

○ 配食割合（例）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
米量 (g)	65	70	75	80	85	90	100	100	100
副食割合	0.85	0.9	0.95	1	1.1	1.2	1.25	1.3	1.35
摂取基準 (kcal)	540	570	600	630	690	760	790	820	850

※各地域・学校の実態に合わせて割合等を考慮しましょう。

(2) 適温での給食

調理場の運営方法によって異なりますが、次の点に配慮し、適温での給食に努めます。

ア 調理順序

個々の食品や献立別の調理時間、配食時間を十分把握し、配食間際に仕上げるのと同時に、牛乳などは、配食直前に保冷庫から出すように心がけます。

イ 運搬時間の短縮

学校給食の運営方法や学校規模、校舎の構造等により、所要時間は異なりますが、短時間で終了するよう工夫します。また、共同調理場の場合は、配送車の確保や短時間で配送できる配送計画を立てます。

ウ 教室内での配膳時

児童生徒の配膳時間の長短により、食品の温度に差が生じることから、短時間に効率的な配膳が行われるよう、学級担任による適切な指導が大切です。

エ 食器・食缶等

保温性、保冷性のある食缶を使用するとともに、調理済食品用の冷蔵庫や温蔵庫の整備や使用に努めます。

(3) 特別支援学校における特記事項

幼稚部・小学部・中学部・高等部・理療科等の配食量の割合について留意します。

CHECK!



「個人への対応の工夫」

(苦手な) ○○を一口食べられたら、(好きな) ☆☆をおかわりしよう

- 苦手なもの：一人分の規定量を盛り付け、目の前で量を減らす。
- 好きなもの：おかわりができるように、最初の盛付けを一人分の規定量よりも少なくする。
- 苦手なものを食べられたときには、十分に褒めて達成感を持たせ、次につなげる。
- 「苦手なものを食べられなかったから、好きなものを食べさせない」ということはしない。
- 1食の量・食と向き合う時間等が、その児童生徒に合っていたのか振り返り、記録する。

10 評価

(1) 献立の検証

給食終了後、実施した献立の検証を行い、次回の献立に生かす必要があります。献立内容（食品の種類・量、調理法）、残食の様子、ねらいに沿ったものであったか等について、栄養教諭等、調理従事者他関係者が意見交換を行い、検証します。

表 献立の実施記録（例）

日曜	献立名	献立のねらい	献立内容について	児童の様子	残食の様子
8 水	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 青菜のごまあえ 豚汁	旬の魚を味わう	さんまが骨まで柔らかく煮えていた。 青菜と豚汁の野菜が多く、処理量に時間がかかった。和え物の組合せを変える必要がある。	低学年はさんまの骨が気になったようだが、3年生以上は骨まで食べていた。	さんま 1年生手つかず5切 その他ほぼ残食なし

(2) 栄養管理の評価

栄養管理の成果を明確にするため、計画策定時に設定した活動指標（アウトプット）により取組の状況等を評価し、成果指標（アウトカム）により取組の成果について評価します。

表 評価指標（例）

活動指標（アウトプット）	成果指標（アウトカム）
■「学校給食摂取基準」を踏まえた、栄養管理及び栄養指導ができたか。 ■「学校給食摂取基準」及び食品構成等に配慮した献立の作成、献立会議への参画・運営ができたか。 ■食事摂取状況調査、嗜好調査、残食量調査等が実施できたか。	■配膳されたものを残さず食べられた子どもの割合 ■地場産物・国産食材の活用割合

「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」（文部科学省）



「第4次食育推進計画：学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす」

標記の具体目標は、「栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数月9.1回→12回」と示されました。栄養管理の評価の成果指標に「地場産物・国産食材の活用割合」があります。これは単に使用率を上げるのではなく、「地場産物を活用してどのような取組をしたのか」という評価であると考えましょう。

(3) 学校給食栄養報告（週報）

児童生徒に提供される給食の内容が、学校給食摂取基準に照らして適切であるかどうか、実態を把握することは、学校給食の食事内容、献立の改善を進めるうえで重要です。

ア 実施時期

隔年6月及び11月の第3週の給食実施日（5日分）

イ 調査対象校等

完全給食実施校で栄養教諭等（市町村費を含む）が配置されている学校（単独調理場）及び共同調理場、夜間定時制高等学校

(4) 特別支援学校における特記事項

ア 残食量調査

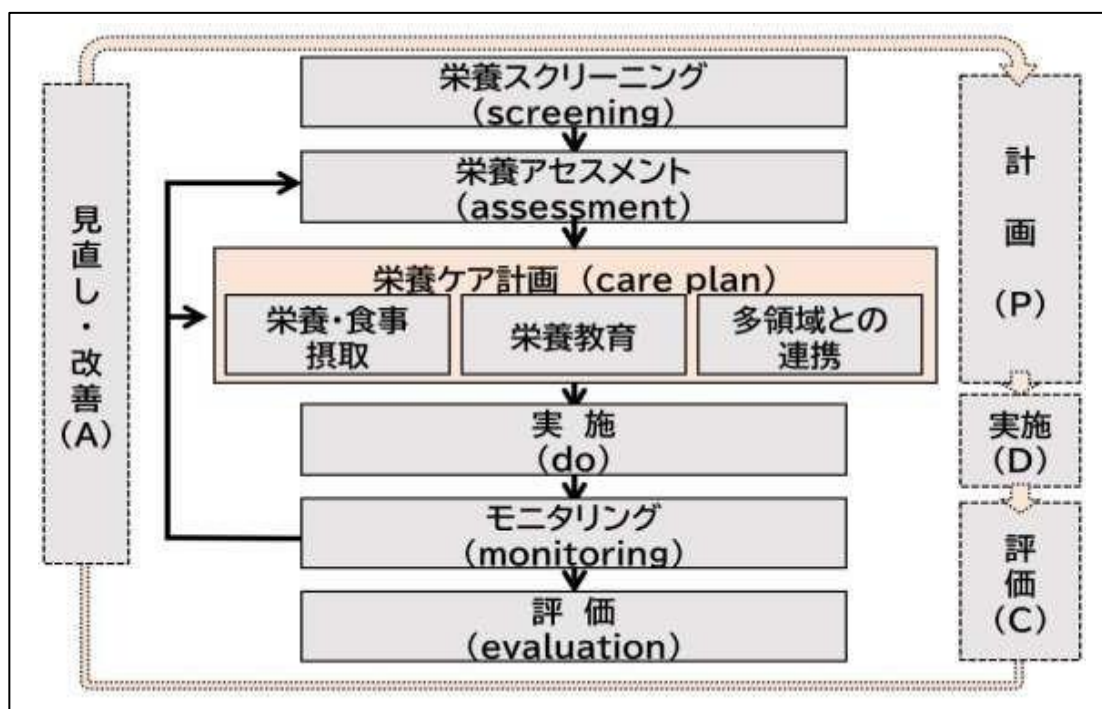
障がいによるこだわりや経験の不足などのために、一口程度しか食べることができない場合もあります。個人差が大きいため、残食はクラス合計あるいは平均値で評価するのではなく、担任と連携して実態を把握し、個別対応を検討します。

イ 嗜好・偏食調査

嗜好偏食については個人の主観・家庭の食事環境の他に障がいの種別や状態も大きく影響します。個人差が大きいため、担任と連携して実態を把握し、個別対応を検討します。

(5) 栄養マネジメントのプロセス

個人や集団を対象に、栄養アセスメント※に基づき適切な栄養計画を立て、実施し、評価し、見直しを行い改善することを繰り返しQOL（quality of life：生活の質）の向上を目指します。



ライフステージ栄養学（建帛社） 引用

※栄養アセスメント

身体計測・臨床検査（生理・生化学検査）・臨床診査（問診・観察）、食事調査、生活調査などから得られた主観的、客観的情報をもとに、対象とする個人や集団の栄養状態を総合的に評価すること。