



令和8年度 No.1 4/10

宇都宮市立陽北中学校

令和8年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べながら、食文化や望ましい食習慣、マナー、社交性や助け合い、感謝の気持ちを育むことを学んでいきます。

今年度も安全安心おいしい給食を提供してまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の7つの目標

学校給食は学校教育活動の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べる中で、子どもたちの健康と心身の成長を育てていきます。「学校給食法」では「7つの目標」が定められています。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 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。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食室の紹介

調理業務：日本栄養給食協会

給食担当教員：食育主任：佐藤瑞希（2学年）青木正子（1学年）岩井綾子（3学年）

栄養教諭：秋場有美子

よろしくお願ひします。



陽北中学校の給食について

【主食+主菜+副菜+牛乳】が基本です。

主食：ごはん：週4回 宇都宮産の米に、5%の麦を混ぜて学校で炊いています。（1日約55kgを使用）

パン：週1回（主に月曜日）宇都宮産小麦を使ったパンや栃木県産米粉を使った米粉パンが給食指定工場の滝乃金田屋から届きます。

麺類：月1回程度実施しています。

主菜・副菜などのおかず：陽北地区にある農家さんから季節に採れる野菜や米を購入しています。行事食や郷土料理・世界の料理やトマト給食などバラエティーに富んだ調理や豊富な食材（旬の食材や地産地消）を取り入れながら作成します。

牛乳：毎日（栃木県産）1本200ccには、成長期に必要な栄養素が含まれており、効率よく摂取することができます。

栃酪乳業から届きます。SDGs推進のため、ストローレスで飲みます。

給食の配膳：各階の配膳室前に掲示する『盛り付け図』を参考に配膳しましょう。



陽北地域学校園統一献立「ほくほくランチ」

陽北地域学校園（陽北中・東小・錦小・豊郷南小）では、統一献立の『ほくほくランチ』を実施しています。統一テーマ『苦手なものも一口は食べよう』とし、好き嫌い克服献立や月の目標にちなんだ献立、行事食や郷土料理、宮っ子ランチを提供します。ほくほくの『ほ』印が目印です。



← ほくほくランチは「ほ」が目印です。



←「宮っ子ランチ」はトマトミヤリーちゃんが目印です。旬の地場産物を使用した献立や、宇都宮の郷土料理や宇都宮にゆかりのある料理を取り入れた「春・夏・秋・冬」献立が毎月出ます。

苦手なものも一口チャレンジ

学校給食は、成長期の中学生に合わせて栄養価計算されています。毎日残さず食べることで栄養が満たされます。苦手なものも、まずは一口チャレンジしてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともありますよ！



給食当番白衣の洗濯にご協力ください

給食当番時は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯にご協力をお願いします。ノンアイロントイプの白衣のため、アイロンは不要です。

(アイロンをかけると、生地が溶けてしまうのでご注意ください。)

給食当番時は、マスクの着用をお願いしています。また、食事前の手洗いが大切です。毎日清潔なハンカチの用意をお願いします。



アイロン不要です

給食費の集金と返金について

集金：令和8年の給食費は、月額6,900円に値上げいたしました。

2, 3年生には先日さくら連絡網でお知らせしましたが、「保護者給食費負担軽減事業」により毎月5,900円の補助が出るため、実際の集金額は、月額1,000円になります。8月を除く11ヶ月分集金になります。4月分は、5月に2ヶ月分集金となります。口座引き落とし日については、事務室からのお知らせをご覧ください。

長期欠食返金：疾病などで連続7日以上（土日を除く）欠席する見込みのある場合は、事前に担任までご連絡ください。届け出のあった日から起算して連続7日以上欠席する場合は対象になります。食材の調達都合で、届け出の2日後からの対応になります。

朝食を食べて登校しましょう



朝ご飯からだの目覚まし！



春は、気温の差が激しかったり、花粉症があったり、新しい生活がスタートして知らない間に身体が疲れています。「朝ごはん」をしっかり食べて登校しましょう。朝食は食べられない。食べる時間がないという人は、スープやバナナ・シリアル・ヨーグルトなどでもOKです。まずは何かを口にすることから始めてください。

自分で出来る朝食の例

