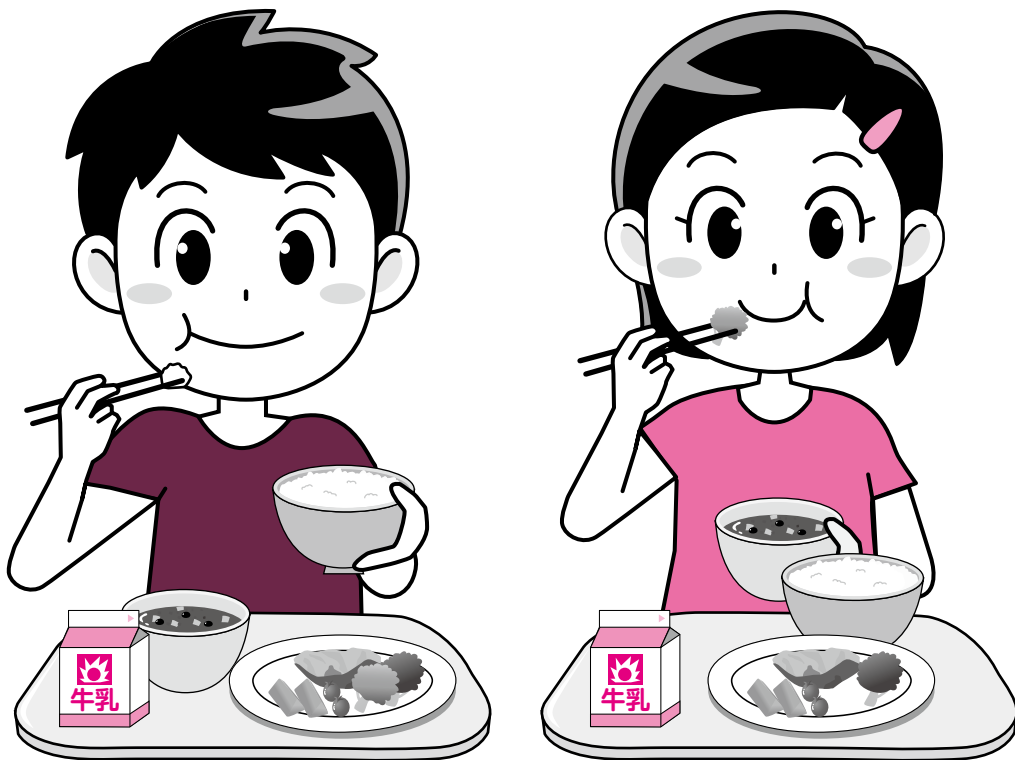


# 2026

## ねりまのきゅうしょく

安全でおいしい給食が  
まっています！



練馬区教育委員会事務局教育振興部

保健給食課 学校給食係  
練馬区豊玉北6-12-1  
TEL5984-5736(直通)



## 学校給食の役割

学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図り、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を養うことを目的として実施しています。

安全で安心な食品を使い、栄養バランスの整った給食を心掛けています。

### ～学校給食の目標（学校給食法第二条）～

- 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。



## 練馬区の学校給食

全区立小中学校で自校調理方式と親子調理方式により安全で安心な学校給食を実施しています。

### 自校調理方式

自校で作成した献立に基づき、給食を調理し提供します。

### 親子調理方式

2つの学校のうちの1校で2校分の調理をして、もう一方の学校に配送し給食を提供します。



## 学校給食の栄養

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達のため、成長期に必要な栄養素を確保できるよう「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づいて、学校ごとに栄養士が給食の献立を作成しています。

### 児童（6～7歳）の場合

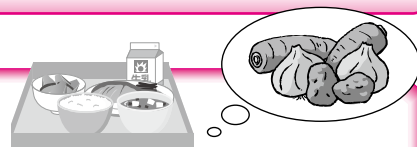
栄養素 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	Kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	530	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	290	40	2.0	160	0.3	0.4	20	4以上	1.5未満

令和3年4月1日（施行）



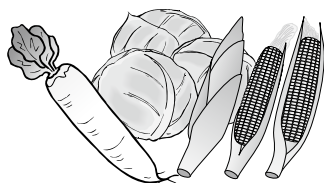
## \* 学校給食で使われる食材料

### 練馬区の学校給食では…



- 1 産地や加工地等を確認し、品質、鮮度のよいものを選定しています。
- 2 加工品・調味料などは、賞味期限・消費期限、原材料、製造場所が明らかなものを使用します。
- 3 調理済加工品は使用しません。
- 4 不必要な食品添加物を使用していない食材料を選びます。
- 5 原則として国産品を使用します。やむをえず、国産品以外を使用する場合は、食品の安全性を確認して使用します。
- 6 遺伝子組み換え食品およびこれらを原材料にした加工品は使用しません。
- 7 物価動向にも注意し、良質で低廉な食材を購入しています。

### 地域の産物を積極的に使用しています！



練馬区は、東京都にありながら多くの農地に恵まれた環境にあります。その特性を活かし、区内の畑からとれた野菜等を学校給食に取り入れています。

子どもたちが学校給食の食材を通し、地域の自然や文化、産業等への理解を深め、生産に携わる人々の苦勞にふれ、食に対する感謝の気持ちを育むことができると考えて取り組んでいます。

### 給食の疑問にお答えします！

#### Q 給食の献立はどのように考えられるのですか？

～学校給食には、栄養素の主な働きによる3つのグループの食品が入っています～

健康な体は、毎日の食事で作られます。

学校給食では、「主食+主菜+副菜+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養のバランスを整えた献立作成を目指しています。

手作りで素材のおいしさを生かした給食を心がけています。

スープ、だしは、鶏ガラやけずり節等でとります。

カレーのルーは、小麦粉・バターを使って手作りしています。

#### Q 牛乳は毎日出るのですか？

～学校給食には毎日牛乳が1本（200cc）付きます～

牛乳には良質なたんぱく質やカルシウムが多く、牛乳中のカルシウムは、消化吸収されやすい状態で含まれているため、成長期の子どもたちには、欠かせない食品です。牛乳1本で、1日の必要量の1/3のカルシウムをとることができます。

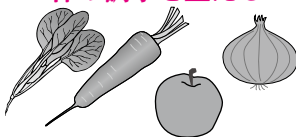


#### 栄養素の主な働きによる 3つのグループ

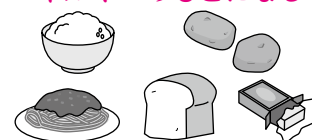
##### 体をつくる



##### 体の調子を整える



##### エネルギーのもとになる





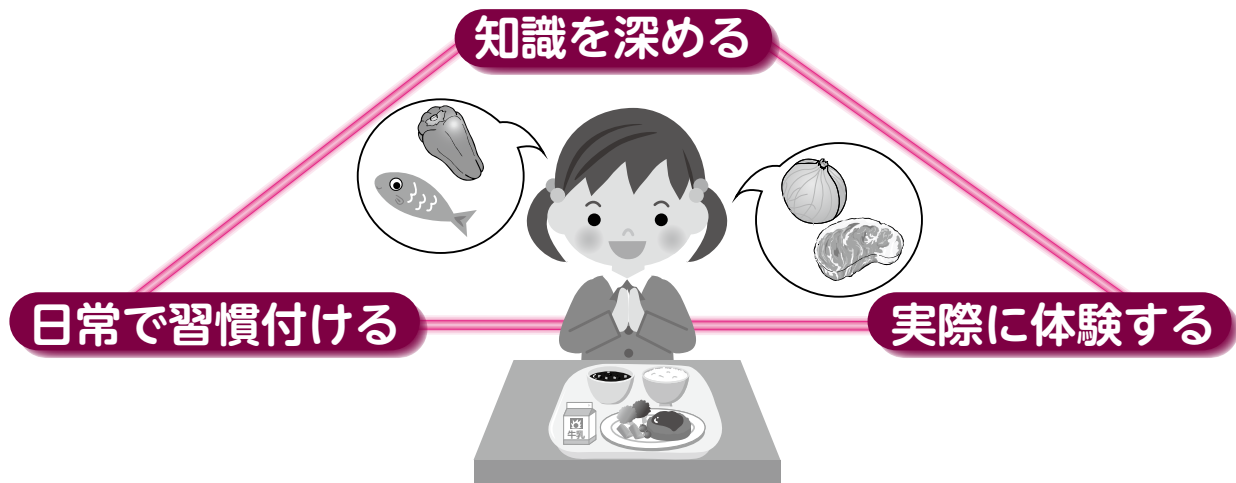
# 食育について

子どもたちが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考え、望ましい生活習慣を形成することを目指しています。学校では、学校給食を活用して給食の時間だけでなく、各教科等において食に関する指導が行われています。

## 練馬区立小中学校における食育の目標

- 1 **食事の重要性**  
食事の重要性を理解し、家庭や友達と食事を楽しむことができる練馬の子どもを育てる。
- 2 **心身の健康**  
栄養や食事の取り方を理解し、望ましい食生活を実践できる練馬の子どもを育てる。
- 3 **食品を選択する能力**  
正しい知識に基づいて、食品の品質や安全について判断できる練馬の子どもを育てる。
- 4 **感謝の心**  
生産体験や地産地消を通じて、生産や流通に携わる人々に感謝する心をもった練馬の子どもを育てる。
- 5 **社会性**  
食物を大切にし、環境との調和を図り、人と人とのふれあいを大切にする練馬の子どもを育てる。
- 6 **食文化**  
練馬区の産物、食文化や食に関する歴史を理解する練馬の子どもを育てる。

第4次練馬区立小中学校における食育推進計画（令和4年度～令和8年度）より



「知識を深める」「実際に体験する」「日常で習慣付ける」の3つを繰り返すことで、子どもたちに望ましい食習慣が身に付いていきます。

## 「朝ごはん」は正しい生活リズムのキーワード

子どもたちの生活リズムを整えるために、習慣にしたいのが「朝ごはんをきちんと食べること」です。朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。

朝ごはんは、一日を元気に活動するためには欠かせないものです。「早起き」をして「朝ごはんを食べ」、元気に活動しましょう。元気に活動した日は、「早く寝る」ことができ、次の日は、すっきり「早起き」ができるのです。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク



# 給食の時間で学ぶ食育

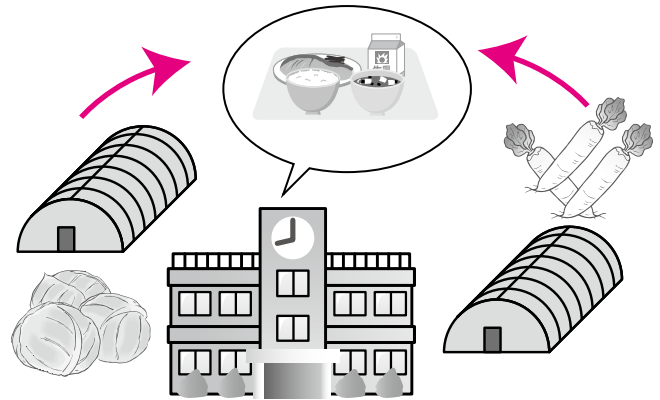
～学校給食ではこんな取り組みをしています～



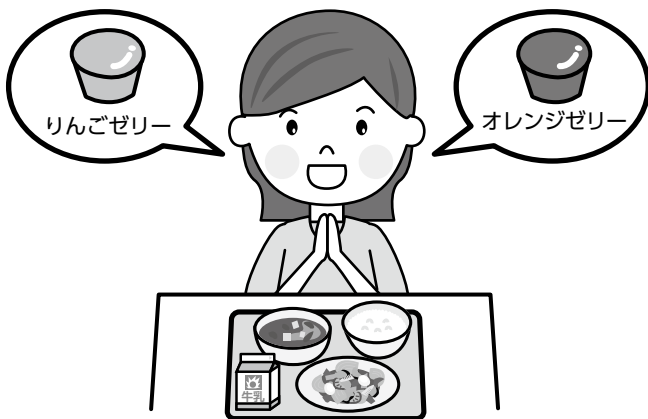
## 栄養のバランスがとれた食事の提供



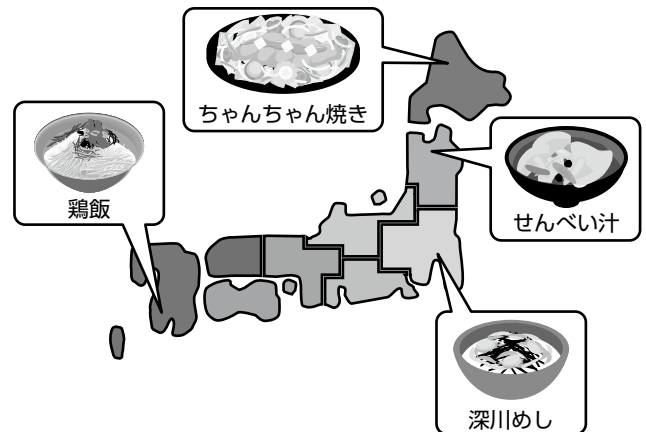
## 地域でとれた農産物の取り入れ



## 楽しい給食のために (セレクト給食)



## 伝統料理・郷土料理・行事食の取り入れ



## 地場産物を使用した学校給食

練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消推進のため、12月に「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた練馬大根や、その他区内産のにんじん、長ネギおよびねり丸キャベツ等を使用した給食の提供を全校で実施します。



ねり丸キャベツ  
(練馬産)



～ 献立例 ～  
キャベツライス・  
キャベツ入りコロッケ・  
キャベツスープ・みかん・牛乳



12月 練馬大根



～ 献立例 ～  
練馬スパゲティ・  
白菜サラダ・  
明日葉チーズケーキ・牛乳





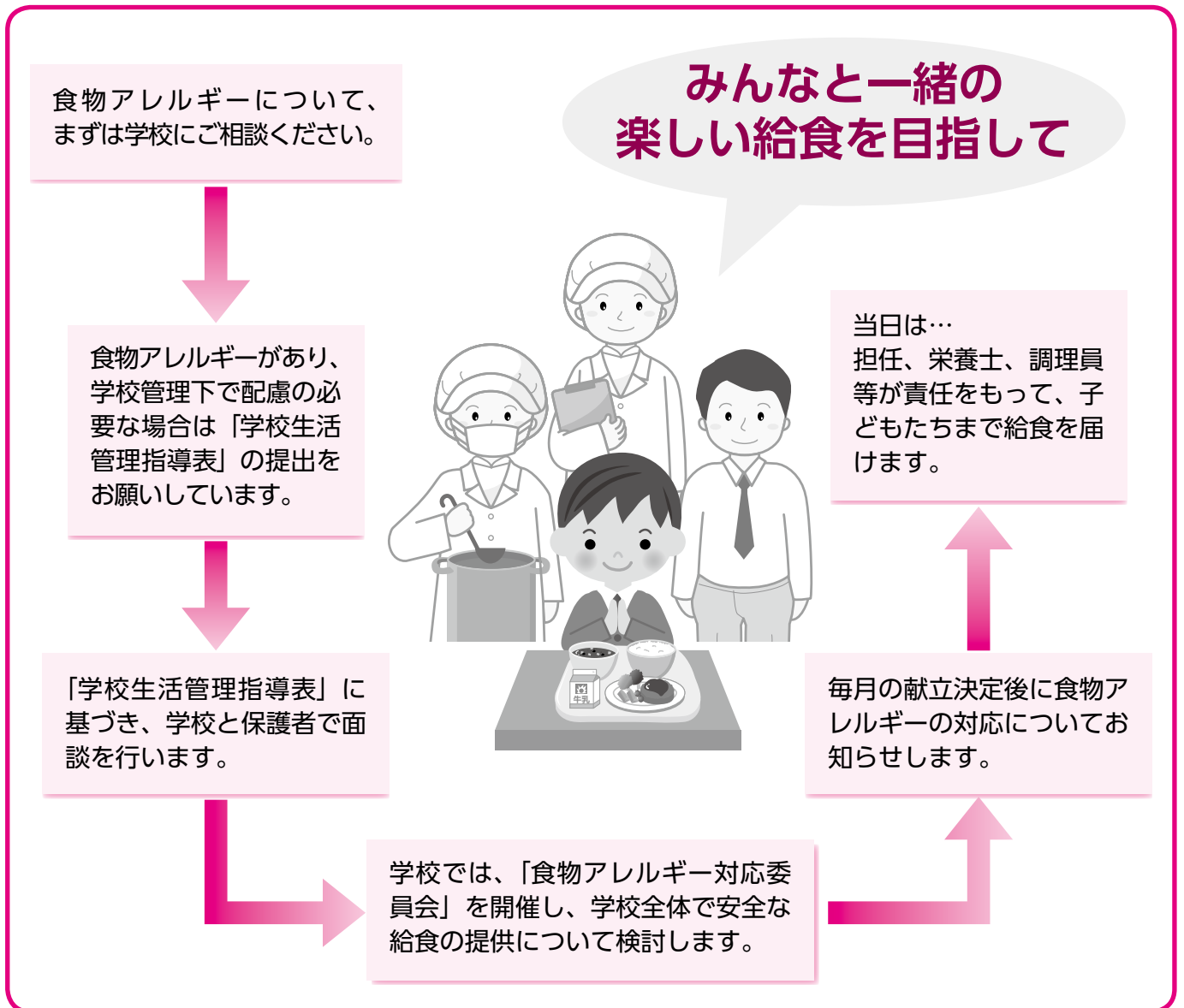
# 食物アレルギーについて



## 基本的な考え方

練馬区では、食物アレルギーのある子どもたちも安全で楽しい給食の時間を送れるように、学校給食で安全に提供ができる範囲での対応を行うことを基本としています。

食物アレルギーの対応については、医師が記載した※「**学校生活管理指導表**」に基づき、学校と保護者で話し合っ取り組み内容を決め、学校全体でアレルギー疾患への対応を行っています。また、疾病により牛乳を停止したい場合は、医師の診断書等に基づき停止することができます。まずは学校にご相談ください。



### ※「学校生活管理指導表」とは…

主治医により記載された診断書に代わるものであり、学校管理下において、安全で安心な生活を送っていく上で、子ども、保護者、学校教職員が共通の認識に立って取り組んでいくために毎年提出が必要となるものです。





## ご家庭にお願いしたいこと



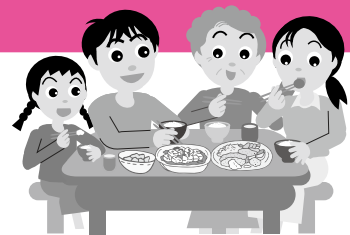
### ご家庭でも給食の話題を取り上げてください

献立の内容や食べたときの様子を話して、食に関心をもてるようにしましょう。「今日の給食どうだった?」「明日は〇〇ちゃんの好きな献立だね」など給食のことを話題にしてみてください。苦手なものを食べられたときやお友達と協力して準備ができたなどの話が聞けたときは、たくさんほめてあげましょう。

ご家庭と協力しながら、何でもよく食べ、食べ物を大切にする心を育てていきたいと思えます。

### 一緒にごはんを食べましょう

子どもが1人で食べるのでは食事が進まないものです。家族揃って食べる食事の時間ももち、食事の楽しさを伝えていきましょう。



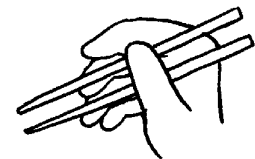
### 一緒に料理や片付けをしましょう

食べ物や料理はたくさんの人の手を通して作られています。食べるだけでなく、料理や片付けなどのお手伝いすることから、食事への興味や感謝の気持ちを育てましょう。



### 正しい箸の持ち方を教えましょう

箸の持ち方や正しい食べ方や姿勢など、基本的な食事マナーは普段の食事でも教えていきましょう。



### 主食、主菜、副菜をそろえ、栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう

「毎食野菜をとる」「魚や豆腐料理を取り入れる」「1日1回は米飯を食べる」等を心がけましょう。

また、ご家庭で「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をする事で、栄養のバランスがとれた食事になります。



### おやつの食べすぎに注意しましょう

食事をおいしくしっかり食べるためには、「空腹」は大切な要素です。

おやつの内容や量には、十分気をつけましょう。





# 安全で安心な学校給食ができるまで

## 献立作成

### 給食用食材の発注

各学校の栄養士が献立を作成しています。



## 調理員の身支度



身支度を整え、手洗い、設備の消毒から給食室の仕事は始まります。

## 給食用食材の検収



給食用食材の生鮮食品は当日納品されます。



納品された食材は、1種類ずつ重量や品質を確認します。

## 野菜の洗浄



野菜や果物は、シンクで確実に3回以上洗浄します。



## 調理



献立に合わせて食べやすい大きさに切ります。



給食までの時間を見ながら調理していきます。

## 中心温度の確認

加熱調理を確実にを行い、中心温度計で確認します。  
出来上がった料理を栄養士と調理員で、味・仕上がりを確認します。

※練馬区の給食では「トマト・ミニトマト・果物」以外は、食中毒防止のために加熱して提供しています。



## 検食

子どもたちが喫食する前に（給食時間の30分前）、味付けや安全性等に問題がないかを校長または副校長が確認します。



## 配缶・配膳



出来上がった料理をクラスごとの食缶に盛り付けます。



食器や食缶、牛乳等をクラス用の配膳台にのせて準備します。



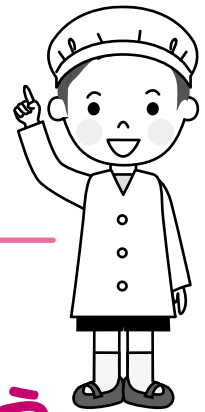


さあ、きゅうしょく給食の時間じかんがはじまります



## みんなでじゅんぴをしましょう

「て手」をきれいにあらいましょう。



きゅうしょく給食をくばっているときは、  
しずかにすわってまちましょう

きゅうしょくしつ給食室から給食きゅうしょくがとどきました。

きょうのこんだては、なにかな？

## みんなでのたしく食べましょう

じゅんぴがおわりました。

みんながそろってから、「いただきます」の  
あいさつをしてた食べはじめましょう。

●た食べおわっても、しずかにすわってまっています。

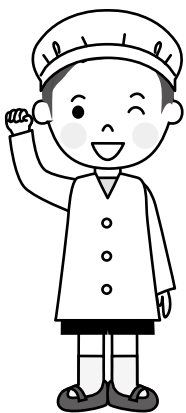


## みんなでかたづけましょう

みんながた食べおわったら「ごちそうさま」の  
あいさつをしましょう。

あとかたづけは、みんなでしましょう。

- 「しょっき」についた「たべもの」はとり、おなじ「しょっき」どうしをかさねましょう。
- 「はし・スプーン・フォーク」は、そろえてかごにいれましょう。
- のみおわったぎゅうにゅう牛乳パックは、ひらいてかごにいれましょう。
- 「はいぜんだい」は、きれいにふいてかたづけましょう。



きゅうしょく給食の牛乳ぎゅうにゅうの紙かみパックはリサイクルされています。



# 給食当番ってなあに？

きゅうしょく 給食のじゅんびをするのは「給食当番」です。

こうたいで、クラスみんなが「給食当番」になります。

どんな「やくそく」があるのか、どんな「しごと」をするのかおぼえておきましょう。

## ●きをつけてること●

- ・まわりにきをつけて、給食をはこびましょう。
- ・「しよっき」は、きちんと「て」にもって「りょうり」をもりつけましょう。
- ・「りょうり」をもりつけた「しよっき」をわたすときも、こぼさないようにきをつけましょう。

### きゅうしょくとうばん 給食当番の やくそく

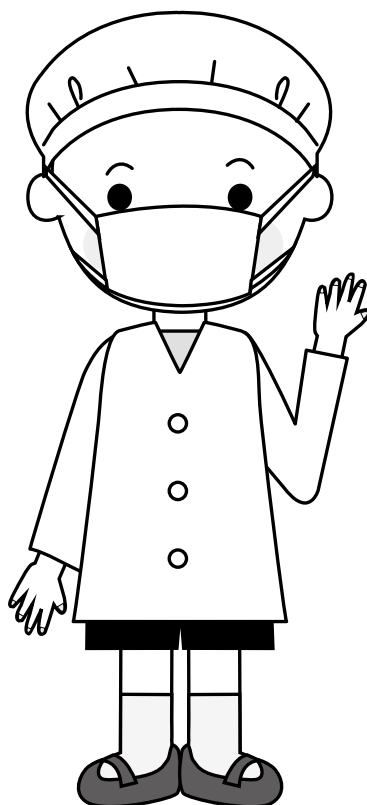
「かみのけ」は「ぼうし」のなかにきちんといれましょう。

マスクをつけましょう。

「て」をきれいにあらいましょう。

「つめ」はみじかくきりましょう。

「はくい」のボタンはとめましょう。



### きゅうしょくとうばん 給食当番の しごと

はいぜんたいを「きょうしつ」まではこびます。

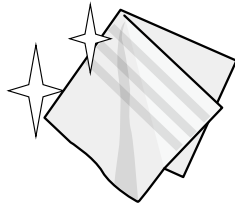
「りょうり」をみんなの「しよっき」にもりつけます。

きゅうしょく 給食がおわったら、「しよっき」などをかたづけます。

きゅうしょくじ かん やくそく  
給食時間の約束



「手」をきれいに洗いましょう。



清潔なハンカチをもちましょう。



「しょっき」はていねいに使いましょう。



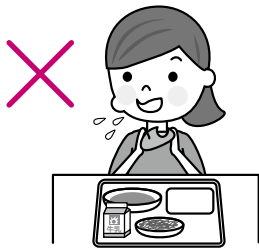
食事のあいさつをしましょう。



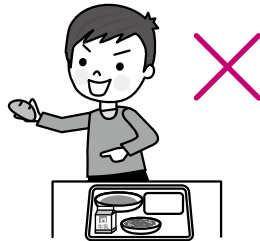
正しい姿勢で食べましょう。



よくかんで食べましょう。



口の中に食べ物を入れたまましゃべってはいけません。



食事中に立ったり、歩いたりしてはいけません。



みんなで楽しく食べましょう。

ただ正しい手洗い

きれいに洗いましょう

- ①水でぬらす。 ②石けん液をつける。 ③手のひらを洗う。 ④手のこうを洗う。 ⑤指の間を洗う。



- ⑥指先を洗う。



- ⑦手首を洗う。



- ⑧水で洗い流す。



- ⑨清潔なハンカチで拭く。



文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」から引用



# 区内農家直送の新鮮な農産物

## ～学校と地元農家の連携を推進しています～



### 練馬区の農家さんと栄養士さん取材してきました

#### エコファームヨシダ (吉田 茂雄さん) インタビュー

Q1. 野菜へのこだわりは?

A. 野菜本来の味を大切にした野菜作りです。子どもたちが楽しく食べてくれるよう、一部のキュウリを**星型やハート型**に育てています。大学の馬術部などでいただいた馬のたい肥を使用しています。

Q2. おすすめの食べ方は?

A. ぜひ、ご家庭では**生**でも食べてほしいです。特に人参だけを使った**人参ジュース**がおすすめです。

Q3. 子どもたちにメッセージ

A. 食べることで**栄養**になります。調理師さんも一生懸命調理されているので、ぜひ残さず食べてください。



▲エコファームヨシダ 吉田 茂雄さん

#### 光和小学校・松本栄養士インタビュー

Q1. なぜ地場産野菜を使っているの?

A. **安心・安全**で、採れたてが届くため**新鮮**だからです。給食をきっかけに練馬の野菜を知ってもらい、ご家庭の食卓にもぜひ取り入れてもらいたいです。

Q2. 人気・おすすめの献立は?

A. 練馬大根を使った**練馬スパゲティ**が一番人気です。練馬区産のキャベツを使った**キャベツメンチ**や**ポトフ**もおすすめです。

Q3. 子どもたちにメッセージ

A. 練馬区は**都会であるにも関わらず農業が盛んであること**を、実際に給食を食べて知ってもらいたいです。



▲ねり丸キャベツ入り  
ミートローフとポトフ

#### 渡戸ファーム (渡戸 秀行さん) インタビュー

Q1. 特に食べてほしい野菜は?

A. ぜひ伝統野菜の**練馬大根**を食べてほしいです。

Q2. 野菜へのこだわりは?

A. **「東京エコ25」**という、化学肥料と農薬を25%減らした農産物の認証を受けて栽培していることです。

Q3. 子どもたちにメッセージ

A. 給食をきっかけに、地場産野菜に興味を持って、自宅でも食べてほしいです。



▲渡戸ファーム 渡戸 秀行さん

#### 開進第一小学校・東栄養士インタビュー

Q1. なぜ地場産野菜を使っているの?

A. 子どもたちが、自分の**住んでいる地域で採れる野菜**を知ることができ、地元の農家さんが育てたものだからこそ「食べてみよう」という気持ちにつながるからです。

Q2. 残食を防ぐための工夫は?

A. 子どもたちが**苦手そうな食材**を使うときは、**人気なメニュー**の中に入れておくことで食べてもらえるように工夫しています。

Q3. 子どもたちにメッセージ

A. 給食は調理師さんが**丁寧に**作ってくださっています。どの料理にも大切な栄養素が入っているので、苦手なものにもチャレンジしてみてください!



▲練馬産にんじんを使用した  
鮭のもみじ焼き