

学校給食の案内

都立葛飾商業・本所工科高等学校グループ

1. 本所工科高校の給食について

栄養バランスに優れた食事をとることで、健康の増進を図るとともに、将来にわたって自身の健康管理ができる力を養うために、教育の一環として行われています。

栄養士が献立作成を行い、調理員が葛飾商業高校の厨房で、葛飾商業・本所工科高校の2校分の給食を手作りしています。直前に調理し、配膳するまで温蔵庫・冷蔵庫で保存します。温度管理が徹底されているため、温かいものは温かく、冷たいものは冷たくと、適温のおいしい状態で出すことができます。

生徒の給食費は令和6年度より東京都が全額負担し無料で喫食できます。

2. 実施方法について

○年間給食予定回数及び給食時間

188回（予定） 給食時間 17:15～17:45

○給食場所

食堂（セルフサービス方式） 席は自由



3. 給食内容について

（1）学校給食摂取基準

生徒の実態に合わせて、栄養摂取基準や食品構成を策定しています。1食で、1日の必要量の33%～50%程度の栄養素をとれるようになっています。

エネルギー	840kcal	1日の33%
たんぱく質	33.6g（27.3g～42.0g）	エネルギーの16%（13～20%）
脂質	25.2g（18.7g～28.0g）	エネルギーの27%（20～30%）
食塩	3.0g以下	
その他	身体活動レベルⅡにおける食事摂取基準を基に算出	

（2）献立構成

主食・主菜・副菜・汁物・副々菜またはデザート・牛乳を基本とした完全給食を実施しています。

～基本メニュー～

- ① 主食（ご飯・麺・パン）
- ② 主菜（肉・魚料理など）
- ③ 副菜（和え物や煮物など）
- ④ 副菜またはデザート
- ⑤ 汁物
- ⑥ 牛乳



給食は手作りが基本！
だしはかつお節や昆布からとり、デザートやカレーも手作りしています。

夕食のため、米食を主に主食とし、パンと麺の献立は、それぞれ月に1～2回です。

また、月に1回、2種類のメニュー（A・B）から好きな方を選ぶことができる日があります。

4. 給食の費用について

○給食費の支払いはありません。

都立学校給食費負担軽減事業により、生徒の学校給食費は都が全額負担します。

○一食あたりの食材費 450 円

給食調理等にかかる人件費や水道光熱費、施設の維持費等は含まれません。

○年間負担軽減額 85,500 円（450 円×190 回）

5. 予約について

○自分で給食を予約します。

予約は、食堂にある専用のタッチパネルパソコンで行います。

自分の都合に合わせて、食べたい日の給食を予約できます。

○給食の予約は、2週間前の金曜日までです。

金曜日が休みの場合はそれよりも締切日が早まるので注意しましょう！

予約締切日は、給食予定献立表に記載されています。

予約締切日を過ぎてからの変更はできません。



○予約をした給食は、必ず喫食するように心掛けてください。

6. アレルギー対応について

食物アレルギーがある場合は、必ず担任の先生に伝えてください。食物アレルギーをもち、給食を食べる人は、「アレルギー使用献立一覧表」で確認しながら自己管理のもと、予約をしてください。

7. 食堂での約束について

○給食以外の食べ物・飲み物は食堂に持ち込めません。

○給食の持ち出しもできません。食中毒の危険性があります。

○給食を食べていない人に給食をあげることはできません。

○給食を食べる前に必ず発券をしてください。

○発券の締め切りは給食終了10分前（17時35分）です。

それ以後に入室しても食べることはできません。

OSHR開始の17時45分までには片づけをして食堂を退出してください。



給食は、食物や栄養バランスのとれた献立、食事のマナーや知識など学ぶ場です。

食堂での約束を守り、友達や先輩・後輩、先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。

給食の紹介



令和6年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

本グループでは、学校給食年間指導計画に基づいて、予約選択制をいかしたA・B選択メニューや行事食、旬の食材を取り入れた給食、郷土料理などを提供しています。

～ A・Bメニュー(選択献立の日) ～



【A】 揚げパン(きなこ) パンと野菜のチキンサラダ トマトシチュー 牛乳



【B】 揚げパン(ココア) パンと野菜のチキンサラダ トマトシチュー 牛乳

『A・Bメニューの献立』

本グループでは、月に1度、選択献立の日を設けています。「A・Bメニューの日」と呼んでいます。自分の食べたおかずやパンを選んで予約ができます。

～ 行事食 ～



七夕ちらし うま煮
すましそうめん汁 星空ゼリー 牛乳

7月7日 『七夕』

七夕の天の川を連想できるように、すまし汁の中にそうめんを入れていただきました。デザートには、夜空に輝く星をイメージしたゼリーを手作りしました。サイダーゼリーの中に、缶詰の果物を沢山入れて固めています。



かやくご飯 鯖の味噌煮 五目煮豆
菊花すまし汁 梨 牛乳

9月9日 『重陽の節句(菊の節句)』

重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれています。菊の香りは、邪気を祓うといわれています。給食では、食用菊を使い、すまし汁に菊の花びらを浮かべます。出汁の香りとうま味を味わいながら、菊の花びらの鮮やかな黄色が料理を彩りました。

給食を通して、季節の食材や日本の年中行事を知ってもらえるように、旬の食材を使った献立、行事食を取り入れています。給食で提供した行事食には、端午の節句、七夕、重陽の節句、お彼岸、十五夜、鏡開き、小正月、節分、ひな祭りなどがあります。

～ 郷土料理 ～



クファージュシー ゴーヤチャンプルー
もずくスープ ちんすこう 牛乳

『沖縄県の郷土料理』

「クファ：固い」、「ージュシー：雑炊」を意味します。クファージュシーは、豚肉を加えて作る炊き込みご飯をいいます。給食では、豚肉の他に、野菜や刻み昆布などを加えて作ります。そのため、具沢山で食べ応えがありました。

ちんすこうは、黒糖とラード、薄力粉等を使って手作りしました。サクサク、しっとりとし仕上がりました。



ごはん 手作りさつま揚げ
土佐漬け さつま汁 黒糖ピーンズ 牛乳

『鹿児島県の郷土料理』

手作りさつま揚げは、たら・いかのすり身、細かく刻んだ野菜、ひじきを加えてこね合わせて、油でふっくらきつね色に揚げました。魚、野菜、海草のもつ栄養を補える一品です。また、鹿児島県の特産物でもある黒糖を使った「黒糖ピーンズ」は、きなこをふりかけて仕上げて、優しい甘さで食べやすい味付けです。

～ 生徒から人気のある献立 ～



キムチラーメン 中華風ポークソテー
ツナサラダ 杏仁豆腐 牛乳

『めん類の日の給食』

給食では、主食にご飯を提供することが多いですが、月に数回のパンや麺の日は、生徒の皆さんに喜ばれます。中でも、うどんやスパゲティ、ラーメンなどのめん料理は人気です。めんが伸びないよう、めんを茹でるタイミングや茹で時間を考えながら作っています。茹でためん、具やスープは、別々の鍋に入れて保温して、生徒が食べる直前に盛り付けます。



カレーライス カラフルサラダ
シュリエンヌスープ オレンジ 牛乳

『ルーから手作りのカレーライス』

カレーやクリームシチューは、ルーから手作りです。料理に使う洋風スープは、鶏ガラや豚骨からとっています。市販のカレールーを使うと調理は簡単ですが、給食では化学調味料や市販ルーは一切使わず、手間ひまかけて手作りしています。

～ 給食写真 ～



チキンクリームライス ピーンズサラダ
カレー野菜スープ 紅茶ゼリー 牛乳



【季節の献立】吹き寄せご飯 魚のバター醤油焼き
和風サラダ みそ汁 りんごゼリー 牛乳



ナポリタン ポテトフレンチサラダ
ジュリエヌスープ バナナマフィン 牛乳



【世界の料理】 ナシゴレン ガドガド
ビーフンスープ タピオカヨーグルト 牛乳



【季節の献立】 里芋ご飯 魚の西京焼き
ミルク金平 みそ汁 抹茶ミルクゼリー 牛乳



胚芽パン 手作りりんごジャム 野菜パスタ
ソーダ サラダ かぼちゃのクリームチュー 牛乳

給食は、**教育の一環**として行われています。そのため**全員給食**をすすめています。
生徒の給食費は令和6年度より東京都が全額負担し、無料で食べられます。
友達や先輩・後輩、先生方とみんなで給食を食べると、楽しく過ごせて、給食がもっとおいしく感じられます。栄養バランスの整った給食を、ぜひみなさん食べに来てくださいね♪