新入学児童説明会資料

「学校給食について」

南城市学校給食センター

ご入学おめでとうございます。

入学式の翌日から通常の給食が始まります。

★南城市学校給食センターについて

　みなさんが食べる学校給食は
南城市学校給食センターで
心を込めて作っています♪

　小学校　８校

　中学校　４校　計１２校

　約５，５００人の給食を

　所長１人、栄養教諭等２人、調理員約３０人で作っています！

★学校給食は教育の一環です

　学校給食は、生きた教材として子どもたちの心身の健全な育成を図るねらいがあります。また、特別活動として学級活動の領域に位置づけられ、学校教育活動の一環としての役割があります。

★学校給食の栄養価

児童又は生徒一人１回あたりの学校給食摂取基準（文部科学省）

区　　分	基準値			
	児童（６歳～７歳）の場合	児童（８歳～９歳）の場合	児童（10歳～11歳）の場合	生徒（12歳～14歳）の場合
エネルギー（kcal）	530	650	780	830
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
カルシウム（mg）	290	350	360	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120
鉄（mg）	2	3	3.5	4.5
ビタミンA（μgRAE）	160	200	240	300
ビタミンB１（mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB２（mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	25	30	35
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上	7以上

★学校給食の食事内容

○牛　乳：原則として毎回あります
○主　食：ごはんを中心にパン、めん
○おかず：煮物、汁物、揚げ物など
○その他：くだものやジャム、チーズ、
　　デザートとしてヨーグルト
　　や手作りのちんすこうなど

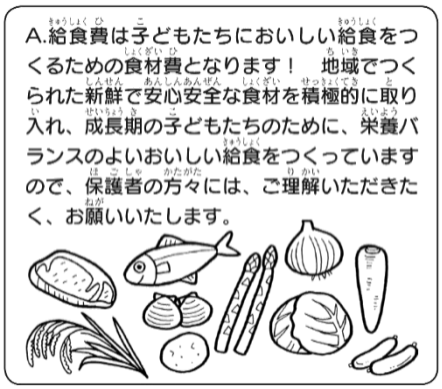
南城市産の食品、沖縄県産の食品を優先に使い、琉球料理など伝統料理を積極的に取り入れた献立作成に努めています。

★給食費　【令和７年度　現時点】

小学生　5,100 円/月（保護者負担 2,550 円）

中学生　5,600 円/月（保護者負担 2,800 円）

※給食費の口座振替手続きをお願いします。
令和７年１月より Web 口座振替受付ができるようになりました。
手続き方法は別紙にてご確認ください。



★家庭と連携した食育

✿朝ごはんを食べてから登校する習慣を身につけましょう。

✿食前の手洗いの習慣をつけましょう。

✿「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣をつけましょう。

✿牛乳パックをあける、みかんの皮をむく、ゼリーのふたを開けるなど
自分でできるようにしましょう。

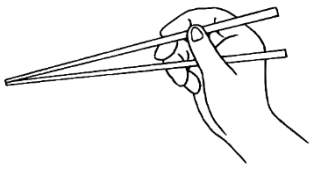
✿いろいろな味に慣れさせておいてほしいです。
家庭で食べなれていないものは給食でも残してしまうことがあります。

✿学校で初めて食べた食品で食物アレルギーの症状が出る、ということがない
ように、給食に出る食品は家庭で何回か食べていてください。

✿お箸の正しい持ち方・使い方の練習をしましょう。

チャレンジしてみよう！
①鉛筆を持つように１本をもちます。
②下のはしは中指と薬指の間に入れ、
上のはしと一緒に親指で押さえます。

正しいお箸の持ち方が
できていますか？



★予定献立表、給食だより

南城市公式 HP、南城市教育委員会及び各学校ホームページに掲載しています。
予定献立表では献立と配膳図、３色食品群が分かります。

令和7年

12月の予定献立表

南城市学校給食センター
TEL：948－7145

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	牛乳 小魚と大豆のみつがらめ ごはん　キムチーズ肉じゃが	牛乳 ふイリチー 大豆入りあんだんすー ごはん　鶏肉と大根の汁	牛乳 冷凍ムース 大根のオイスターソース煮 ごはん　はるさめの坦々スープ	牛乳 リンゴジャム（その他の地区） チキンとペンネのクリーム煮 あげパン（玉城地区） コッペパン（その他の地区） あさりと野菜のスープ	牛乳 手作り五目たまごやき ごはん　シブインブシー
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく カエリ だいず チーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご だいず 甘口白みそ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 赤みそ とうにゅう とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 無塩せきベーコン とりにく あさり きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 赤みそ 白みそ たまご とりにく ひじき チキアギ だいず
き	こめ あぶら さとう アーモンド 水あめ じゃがいも いりごま	こめ 麩 あぶら さとう	こめ いりごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ 冷凍ムース でんぷん	パン アーモンド さとう こくとう マカロニ あぶら 生クリーム マーガリン こむぎこ じゃがいも リンゴジャム	こめ さとう あぶら
みどり	ほくさい にんじん たまねぎ あお豆 こんにゃく 白菜キムチ	だいこん にんじん こまつな しょうが キャベツ にら	もやし にら コーン しいたけ しょうが にんにく だいこん にんじん きくらげ こまつな	たまねぎ にんじん パセリ ほくさい セロリ	とうがん にんじん こんにゃく インゲン しいたけ ながねぎ

★食物アレルギーへの対応

南城市学校給食センターでは専用の設備機器が整っていないため、食物アレルギー対応食（除去食・代替食）の提供はできません。学校給食におけるアレルギー対応の対応レベル１「詳細な献立表対応」をしています。

食物アレルギーを有する児童生徒、その保護者は、給食を食べる前に「献立表（アレルギー）」で内容を必ず確認してください。

使用する食品や調味料、アレルギーについて不明な点がある場合は、南城市学校給食センター栄養士までお問い合わせください。（TEL：９４８－７１４５）

○献立表（アレルギー）

南城市教育委員会及び各学校ホームページに掲載しています。

詳細献立表

2025年 12月　　南城市学校給食センター　　948−7145

日	曜日	こんだて		食品材料名	栄養価 小学校	栄養価 中学校
1	月		ごはん	ごめ	E 596 Kcal P 25 g F 16.2 g	E 702 Kcal P 28.5 g F 17.8 g
		牛乳	キムチーズにくじゃが ★豚・麦・豆・り・さ・乳・鶏	★ぶたにく,はくさい,にんじん,たまねぎ,★あお豆,じゃがいも,こんにゃく,★白菜キムチ,★チーズ,だいず油,さとう,★しょうゆ,本みりん,★ポークブイヨン,花かつお		
			小魚と大豆のみつがらめ ★豆・ア・ご・麦	カエリ,★だいず,★アーモンド,★いりごま,本みりん,さとう,★しょうゆ,水あめ		

◆献立名およびアレルゲンを表示
特定原材料表示において義務及び推奨されている 28 品目のみ表示しています。

◆使用食材をすべて表示
28 品目については
★印をつけています。

○食物アレルギーの表示について

食品表示法に基づいて以下の２８品目をアレルゲンとして表示しています

省令（義務）	卵　乳　小麦　えび　かに　そば　落花生　ピーナッツ　くるみ
通知（表示推奨）	あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ　牛肉 さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　まつたけ　もも やまいも　りんご　ごま　カシューナッツ　アーモンド ゼラチン　マカダミアナッツ

献立表（アレルギー）が必要な場合は、学級担任までお申し出ください