

「学校給食について」



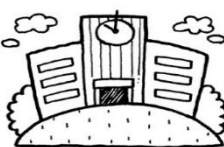
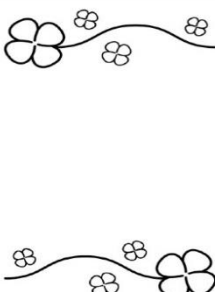
南城市学校給食センター

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達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7つの目標

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、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。 	

★給食の食事内容★

○主食 ごはんを中心に、パン類、めん類

○おかず 煮物、汁物、揚げ物など

○牛乳 成長に必要なカルシウム、タンパク質、ビタミンを補うため
原則として毎回つけています。

○その他 ジャムやチーズ、デザートとして、果物やヨーグルトなど

令和4年度から1年生の段階給食は廃止され通常給食を実施します。

※段階給食とは、パンと牛乳などの簡易的な給食の事です。



★給食費★

給食費	4300円/月(小学校)
	4800円/月(中学校)

※給食費はすべて食材費に充てられています。

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々は、ご理解いただきたく、お願いいたします。



★学校給食の栄養素★

○児童又は生徒一人 1 回あたりの学校給食摂取基準

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)	2未満	2未満	2.5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)	2.5	3	4	4
ビタミン A (μg RAE)	170	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

(注)表に掲げるもののほか、つぎに掲げるものについても示した摂取量について配慮すること。

亜鉛…児童(6～7歳)2 mg、(8～9歳)2 mg、(10～11歳)2 mg、(12～14歳)3 mg

★毎月配布している献立表★

令和4年

1月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

南城市学校給食センター
TEL: 948-7145



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。

こ ん だ て	あけまして おめでとうございます 冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年です ぐすものこりわずか…。「1月に行く、2月が逃げる、3月 は去る」というように、この3ヶ月間はいつも以上に時間が 過ぎるのを早くかんじる時期です。食事、すいみんをしっかりと りとり、きそく正しい生活を心がけ、けんこうに気をつけて、 1年間のまとめとなる3学期をがんばりましょう！！			6(木)	7(金)	
	あか				さばのうめみそやき くらこめごはん おそうじ	アセロラゼリー きのこスパゲティー パジルチキン
	き				ぎゅうにゅう さば とりにく なもみそ	ぎゅうにゅう とりにく
	みどり				こめ くらこめ にこみもち	スパゲティ たいずゆ マーガリン ノンエッグマヨネーズ ジェノバペースト アセロラゼリー
				だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ ねりうめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きくらげ しめじ こまつな にんにく パジル粉	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
	成人の日	みかん ホイコーロー ごはん わかめスープ	お弁当の日	たんかんおもち ビビンバ むぎごはん だいこんのレモン汁	チョコジャム(玉城・佐敷・知念) ★ブロッコリーサラダ あげパン(大里) コッパパン(玉城・佐敷・知念)	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ とろろ みそ あつあげ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ハム みそ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう きなこ	
	き	こめ たいずゆ ごまあぶら でんぶん ごま		こめ おおむぎ たいずゆ ごま ごまあぶら たんかん おもち	コッパパン さとう こくとう たいずゆ マカロニ じゃがいも ソフトチョコ アーモンド粉	
みどり	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えのき ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく みかん		しょうが こまつな にんじん もやし コーン にんにく だいこん きゅうり レモン果汁	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン トマト にんにく		

★家庭と連携した食育★



○給食の喫食時間は 20 分程度です。

学級で協力して時間内に準備、食事、片付けをすることを学んでいきます。また、給食の喫食時間は 20 分程度です。時間内に食べることが出来るようにしましょう。



○入学までに…

*家庭でも食事の時間を決め、ダラダラと食べないようにしましょう。

*食事に集中できる環境づくりをしましょう。

*食前の手洗いの習慣、食後の歯磨き・うが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。

*牛乳パックを開ける、みかんの皮をむく、ゼリーの蓋をあけるなど自分で出来るようにしましょう。



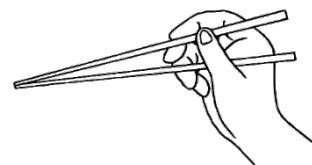
*お箸の正しい持ち方・使い方の練習をしましょう。

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。

正しいおはしの持ち方

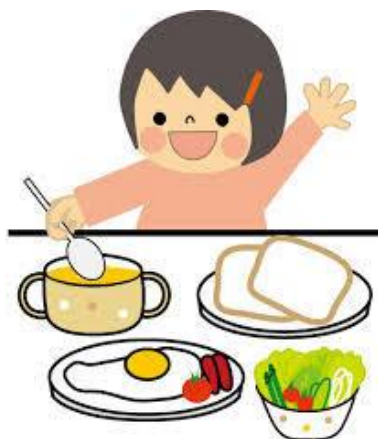
正しい持ち方ができているかチェックしてみましょう！



ほかにも…

*色々な食品の味に慣れさせておく

それぞれの食品には、様々な栄養が含まれています。苦手な食べ物を頑張って食べたら褒めるなどご家庭でのご協力をお願いします。



○苦手な食べ物を食べる工夫

- ①まずは、一口食べてみる。
- ②友達や家族と楽しんで食べてみる。
- ③自分で料理してみたりして、食材とふれあう。
- ④旬のものを食べてみる。
- ⑤お腹をすかせてから食べる。

などの方法があります。

★食物アレルギーへの対応★

南城市学校給食センターでは、専用の施設設備が整っていないため、食物アレルギー対応食は提供できません。アレルギー用詳細献立をもつての対応となります。使用食材やアレルギーについて不明な点がある場合は、給食センター栄養士までお問い合わせください。(TEL:948-7145)

○毎月配布しているアレルギー詳細献立表

令和4年1月 献立表（アレルギー） 南城市学校給食センター

★=アレルギー食品、C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂肪

日	曜日	こ ん だ て	使用する食材	使用する調味料	栄養価	
6	木	黒米ごはん	こめ ぐろこめ		E 609 Kcal	E 687 Kcal
		おぞうに ★鶏・豆・麦	★鶏肉 煮込みもち だいこん にんじん なたと しいたけ こまつな ねぎ	花かつお ★チキンブイヨン ★しょうゆ みりん シママース	P 26.8 g F 16.9 g	P 30.7 g F 19 g
		さばのうめみそやき ★さ・豆	★さば	★白みそ 料理酒 みりん 練り梅		
7	金	きのこスパゲティ ★麦・豚・豆・乳・鶏	★スパゲティ ★豚肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム きくらげ しめじ こまつな にんにく	★大豆油 ★マーガリン こしょう シママース ★ポークブイヨン ★しょうゆ	E 585 Kcal P 26.9 g	E 669 Kcal P 31.4 g
		バジルチキン ★鶏・乳	★鶏肉 バジル	★ジェノバペースト ノンエッグマヨネーズ	F 25.6 g	F 29.3 g
		アセロラゼリー ★り	★アセロラゼリー(Fiber&Fe)			
11	火	ごはん	こめ		E 538 Kcal	E 664 Kcal
		わかめスープ ★豆・麦	ちくわ だいこん ★豆腐 わかめ えのき ねぎ	花かつお ★しょうゆ シママース	P 21.7 g	P 25.7 g
		ホイコーロー ★豚・豆・麦・ご	★豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 赤ビーマン ★絹厚揚げ しょうが にんにく	★テンメンジャン ★しょうゆ 料理酒 豆板醤 ★大豆油 ★ごま油 でん粉 砂糖 ★美みそ シママース	F 11.5 g	F 12.3 g
		みかん	みかん			

◆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。

◆使用調味料を全て表示
28 品目については★印を付けています。

○アレルギー詳細献立表が必要な場合は、学級担任までお申し出ください。

○食物アレルギー表示について

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。

規定	特定材料名	理由
省令	卵、乳、小麦、えび、かに	○症例数が多いもの ○なお、牛乳及びチーズは「乳」を原料とする食品(乳及び乳製品など)をひとくくりとし分類に含まれるものとする。
	そば、落花生	○症状が重篤であり生命に関わるため、特に留意が必要なもの
通知	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、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	○症例数が少なく、省令で定めるには今後の調査を必要とするもの
	ゼラチン	○牛肉・豚肉由来であることが多く、これらは特定原材料に準ずるものであるため、既に牛肉・豚肉としての表示が必要であるが、パブリックコメントにおいて「ゼラチン」としての単独表示を行うことへの要望が多く、専門家からの指摘も多いため、独立の項目をたてることとする。

※省令…表示が義務付けられている。通知…表示を行うことを奨励する。