

「学校給食について」





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5400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7つの目標

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>  | <p>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。</p>  | <p>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。</p>  | <p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p>  |
| <p>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。</p>  | <p>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。</p>  | <p>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。</p>  |   |

★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（ μ gRAE） | 160 | 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 | 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（保護者が負担していただく額）

| | |
|-----|--------------|
| 給食費 | 4300円/月(小学校) |
| | 4800円/月(中学校) |

※給食費の口座振替手続きをお願いします。
手続き方法は別紙をご覧ください。

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！ 地域で作られた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、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、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

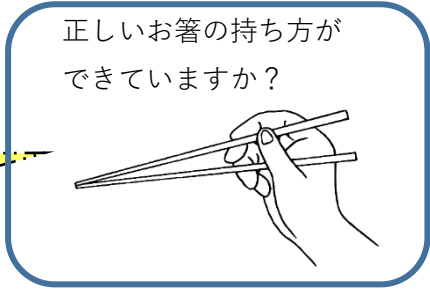


★家庭と連携した食育

- ❁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。



★予定献立表、給食だより

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。

2024年 令和6年

1月の予定献立表

*材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
*魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

南城市学校給食センター
TEL: 948-7145

| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) 鏡開き | 12(金) |
|-------------|---|---|------------------------|------------------------|---|
| <p>こんだて</p> | <p>成人の日</p> | <p>弁当の日</p> | <p>ごはん</p> | <p>ごはん</p> | <p>魚のパン粉焼き</p> |
| あかきみどり | <p>たんかん</p> <p>クレープイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>黒米ごはん</p> <p>★ななみ汁</p> | <p>たんかん</p> <p>牛乳</p> <p>黒米ごはん</p> <p>★ななみ汁</p> | <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> | <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> | <p>米粉のカップケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>★スナゴロディ</p> <p>★ミートソース</p> <p>魚のパン粉焼き</p> |

あけましておめでとうございます。
 今年もよろしくお祈りします♪
 今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。
 給食時間を気持ちよく過ごせるように、
 今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ
 ひとりひとりが給食の「たつ（達）」人を
 目指してみませんか？

手洗い達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

今年は大つ年！
給食の「たつ人」を目指そう

★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。

| 令和6年1月 献立表（アレルギー） | | 南城市学校給食センター | | | | |
|-------------------|----|--|--|--|--------------------------------|--------------------------------|
| 日 | 曜日 | こんたて | 使用する食材 | 使用する調味料 | 栄養価 | |
| | | | | | 小学校 | 中学校 |
| 9 | 火 |  黒米ごはん クーブイリチー ★豚・豆・麦・鶏 なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆 たんかん | こめ 黒米 ★ぶたにく こんぶ 白かまぼこ こんにゃく ★ぶたにく ★ぶたなかみ こんにゃく しいたけ しょうが たんかん | ★だいたい油 ★しょうゆ みりん さとう シママース ★ポーグイオン 花かつお 花かつお ★ポーグイオン ★しょうゆ シママース | E 605 Kcal P 28 g F 19 g | E 711 Kcal P 32 g F 21 g |

★=アレルギー食品、○=エネルギー、P=タンパク質、F=脂肪

◆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。

◆使用調味料をすべて表示
28品目については★印を付けています。

○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 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 |

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