

「学校給食について」



南城市学校給食センター

★南城市学校給食センターについて

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。

※久高小中学校・久高幼稚園の給食は、久高調理場で作っています。

★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

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食生活が自然の恵み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。	

★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。

★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

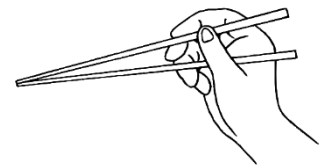
ように、給食に出る食品は家庭で何回か食べていてください。

✿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、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

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

南城市学校給食センター
TEL: 948-7145



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします♪
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


今年のはつ年！
給食の「たつ」を自指そう


お皿ピカピカ達人


盛り付け達人


よい姿勢達人


はし使い達人


後片付け達人


こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木) 鏡開き	12(金)
	成人の日 	 弁当の日 		 鏡開き 	 12(金) 
あか	ぎゅうにゅう ふたにく こんふ かまぼこ ふたなかみ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく とりレバー ハンガウス
き	こめ 黒米 だしず湯 さとう			こめ だしず湯 さとう べにしいちも マーガリン なまクリーム もち	スパゲティ だしず湯 オリーブ油 パン粉 カップケーキ
みどり	こんにやく しいたけ しょうが たんかん			にんじん こんにやく たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな	にんじん たまねぎ ビーマン トマト

★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、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	
★=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		
					小学校	中学校	
9	火	 黒米ごはん	こめ 黒米		E 605 Kcal	E 711 Kcal	
		クレープリチー ★豚・豆・麦・鶏	★ふたにく こんぶ 白かまぼこ こんにゃく	★たいず油 ★しょうゆ みりん さとう シママース ★ポークビヨン 花かつお	P 28 g	P 32 g	
		なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★ふたにく ★ふたなかみ こんにゃく しいたけ しょうが	花かつお ★ポークビヨン ★しょうゆ シママース	F 19 g	F 21 g	
		たんかん	たんかん				

◆献立名およびアレルギーを表示
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