



令和 7 年 4 月 那覇市天久給食センター

TEL 917-3464

FAX 867-9012

学校給食紹介・学校給食の食事摂取量

安全・安心でおいしい給食を届けます



天久給食センター（場所：天久小体育館下）は、学校栄養士 2 名と調理員 13 名、配送員 2 名、力をあわせて天久小・安岡中学校 1700 食分を調理し安全な給食をお届けします。



天久給食センターの給食は、週 4 回ごはんが主食です！

主食

米は県産・福岡等こしひかりを使用。パンや麺も 2 週間に 1 回登場します。給食のパンは配合割合が決まっています甘みの少ないパンです。

デザート

季節の果物やヨーグルト等行事のデザートがつけます。

【給食費】小学校・・・1 食約 313 円 中学校 1 食約 357 円



牛乳

牛乳は基本、毎日県産生乳・200CC がつきます。

県内の生産者が作る、新鮮な野菜など地元の食材をたくさん取り入れるよう心がけています。

おかず

郷土料理や行事食の料理を取り入れています。また、沖縄県の摂取率の低い魚料理を意識して出しています。

給食の栄養価

文部科学省が示した学校給食食事摂取基準を基に摂取基準を設定しています。また、児童生徒の嗜好の偏りをなくすとともに、栄養バランスよく摂取できるよう、多様な食品を適切に組み合わせるよう献立を工夫しています。

	小学校摂取基準	中学校摂取基準
エネルギー (kcal)	650	830
たんぱく質(g)	21.1~32.5	27.0~41.5
脂 質 (g)	14.4~21.7	18.4~27.7
食塩相当量(g)	2	2.5
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4
亜鉛(mg)	2	2
ビタミンA (μgRAE)	200	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.6
ビタミンC (mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5 以上	7 以上

きゅうしよく

まな

つ

給食には、たくさんの学びが詰まっています



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

