

今月のテーマ・・・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(天久小体育館下)は、2012年開設され、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食分を調理し給食を届けます。



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247円 中学校1食約275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

給食には、たくさんの学びが詰まっています。

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

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、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。

