

学校給食のしおり

令和7年度
鹿児島市立松元学校給食センター

学校給食センターでは、保護者のみなさまに学校給食の意義や役割等について理解していただくために、このしおりを作成しました。

子どもたちが将来、健全な食生活を実現することができるよう学校給食センターと学校及び家庭が連携を図りながら、子どもたちの心身の健康と望ましい食習慣の形成に努めてまいります。

学校給食はなぜあるのでしょうか？

学校給食は、先生や友だちと一緒に楽しく食事をすることによって人間関係を豊かにし、望ましい食習慣を身に付けることなどを目標としています。学校給食には、7つの目標があり、大切な教育活動の一つです。

学校給食の目標

- 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。

学校給食法(第二条)
平成21年4月一部改正



学校給食の栄養基準は、どのように決められているのでしょうか？

文部科学省から出されている下記の学校給食摂取基準を基に献立を作成しています。

児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

(令和3年4月1日施行)

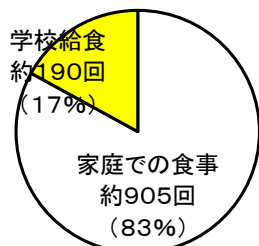
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	低学年	530	学校給食による摂取エネルギー - 全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー - 全体の20~30%	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
	中学年	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	高学年	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学校	830			2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	

(注)表に掲げるもののほか、次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・・・小学校(低学年 2mg・中学年 2mg・高学年 2mg)、中学校 3mg

年間の食事のうち学校給食と家庭での食事の割合は？

- 年間の食事回数1,095回(365回×3回)
◀内訳▶ ・年間の学校給食の回数・・・約190回(17%)
・年間の家庭での食事回数・・・約905回(83%)

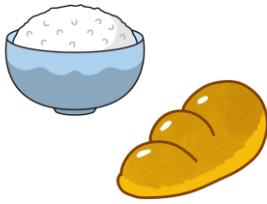


学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の3分の1をとることとされています。年間の食事回数1,095回のうち、学校給食が占める割合は17%で、83%は家庭での食事となります。生涯にわたって健全な食生活を送るためにも、毎日の食事を通して望ましい食習慣(特に食事のマナー、偏食の改善、はしの使い方など)を定着させることが大切です。

学校給食と家庭の食事の両方において、栄養バランスのとれた食事を実践することで、子どもたちはより健康的な毎日を過ごせるようになります。

学校給食の内容

主食



基準量

		パンの小麦粉量 (パンの重量)	米の量 (ごはんの量)
小学校	低学年	40g(55g)	70g(160g)
	中学年	50g(70g)	80g(180g)
	高学年	60g(85g)	90g(210g)
中学校		70g(100g)	100g(230g)

- ★ パン(週2回)とごはん(週3回)は、パン業者から直接学校へ配送されます。
- ★ 学校給食用のパンは、おかずと一緒に食べるパンであるため、砂糖や食塩をひかえめにしています。
※コッペパンのほか、ミルクパン、ココアパン、黒糖パン、チーズパン、アップルパン、ミルクお茶パン、バターパンなどの種類があります。
- ★ 学校給食用の米は、県内産(主にあきほなみ)を使用し、ビタミンB1やビタミンB2、鉄を補うために強化米を加えて炊いています。
※白いごはんのほか、麦ごはん、カルシウム米入りごはん、わかめごはん、ちらしずしなどの種類があります。

おかず



- ★ 学校給食摂取基準に基づいて、変化のある献立内容に心掛け、豊富な材料を使っています。
また、行事食や郷土料理、旬の食材を使った季節感のある料理を取り入れています。
- ★ めん料理は月に2回程度としています。おかずとして提供するため、めんの量を少なくし、野菜などをたくさん入れて栄養バランスを考えています。
- ※ 野菜はすべて加熱調理をしています。

牛乳



- ★ 毎日1本(200cc)ついています。市販のものより安価で提供され、牛乳業者から直接学校へ配送されます。
- ★ ストローを使用するかどうかは、各学校で決めています。

学校給食費について

学校給食センターの給食費は、給食の食材料費だけです。調理員の人件費や光熱水費などの調理に必要な経費は含まれていません。

学校給食費の期日内の納入をお願いします。



$$\text{食材料費} = \text{主食代} + \text{おかず代} + \text{牛乳代}$$

献立作成で気を付けていること

- 1 児童・生徒の嗜好を考慮するとともに、多種多様な食品と、多様な調理法を組み合わせ、偏食の改善につながるよう献立を工夫しています。
- 2 食文化の伝承を図るため、地場産物や郷土料理を多く取り入れるように工夫しています。

<地場産物> 魚介類…きびなご、かつお、ぶり、いわし、さば など
野菜類…キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、葉ねぎ、はくさい、きゅうり、根深ねぎ、ごぼう、青ピーマン、赤ピーマン、とうがん、たけのこ、かぼちゃ、桜島だいこん、にがうり、なす、お茶 など
いも類…さつまいも、じゃがいも、さといも など
果実類…みかん、ぼんかん など

<郷土料理> さつますもじ、奄美の鶏飯、さつま汁、かいのこ汁、ご汁、豚汁、いーあげ(炒り豆腐)、豚みそ、かつおみそ、きびなご料理、さいこん、しゅんかん、豚骨煮 など

- 3 行事食や世界各国の料理などを取り入れ、毎日の献立に変化をもたせ、食文化を学べるようにしています。

4月 入学祝い
5月 こどもの日
6月 食育月間
7月 セタ(セレクト給食)
10月 十五夜
11月 ものがたり給食(本とコラボレーション)
12月 冬至、クリスマス(セレクト給食)
1月 学校給食週間(鹿児島をまるごと味わう学校給食)、リクエスト献立
2月 節分、リクエスト献立
3月 ひな祭り、リクエスト献立、卒業祝い



- 4 素材の味を生かした料理の味付けにしています。
- 5 多様な食品をバランスよく組み合わせるため、肉類、魚介類、豆類の使用量を工夫しています。
- 6 現代の食事では不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維の摂取や、「かむこと」を考慮した食品、料理を意識して取り入れています。



※ 学校給食センターにおける食物アレルギーのある児童・生徒への対応について
学校給食の対応は、学校生活管理指導表を提出した児童・生徒が対象です。

- 1 卵、乳、小麦アレルギーのある児童・生徒には
 - (1) 牛乳の提供中止
 - (2) 卵、乳製品、小麦製品を使用した「デザート類」の代替食品の提供
- 2 食物アレルギーのある児童・生徒には
 - (1) 食物アレルギーのため、食べることでできない献立を事前に中止できる「献立による給食中止」の実施
 - (2) 献立表には、加工食品の原材料についても記載
- 3 献立内容について
 - (1) 対象者の多い卵、乳製品、魚介類については、できるだけ連続しておかずに入らないように配慮
 - (2) そば、そば粉は不使用。
 - (3) 物資選定時には、内容配合表でアレルギー原因食品をチェックし、さらに納品時にも再度確認
 - (4) 学校生活管理指導表を提出した保護者から要望があった場合には、詳細資料を毎月配布
(詳細資料とは、食品・加工食品等の「分量」及び「配合割合」を記載した資料のこと。)

学校給食に関するQ&A

Q1 何人分の給食を作っているのですか？

A1 小学校4校、中学校1校、幼稚園1園 約2,500食の給食を作っています。

Q2 給食センターから各学校に何時頃、給食が届けられますか？

A2 各学校や園の通常の給食時間に合わせて、配送しています。

Q3 献立は、どのようにして決めているのですか？

A3 児童・生徒の嗜好や栄養摂取状況の調査、試食会、市場調査などを踏まえて、栄養教諭が月毎に献立の原案を作成します。それをもとに、献立検討会議で食事の内容、調理方法、安全面、衛生管理等について検討し、食材料の選定等を行い、決定しています。

Q4 献立に豆類が多く出されているようですが、どうしてですか？

A4 豆類には、日本人に不足しがちな鉄や食物繊維のほか、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。和食はもとより、外国の料理にも取り入れています。

Q5 めん料理のときに、パンやごはんがつくのは、炭水化物のとりすぎになるのではないですか？

A5 給食のめん料理は、食器の枚数や大きさの関係で、「主食」ではなく「おかず」としてとらえています。そのため、めん量は少なくして、野菜類をたくさん入れたおかずと、パンやごはんを組み合わせ、食品群や栄養価のバランスがとれるようにしています。

Q6 給食に果物などのデザートはつかないのですか？

A6 デザートは、内容や栄養価等を考慮し、提供しています。果実類は、旬の時期にみかん類を提供しています。

Q7 食材料の安全性は、どのように確認しているのですか？

A7 食材料については、原則として県内産、又は国内産のものを使用しています。また、細菌検査結果などの書類を取り寄せ、安全性を確認しています。



学校給食センターでは、学校給食について理解を深めていただくために、学校の要望に応じて学校給食センターの見学、試食会、学校保健委員会などへの栄養教諭の派遣を行っています。

※その他、ご不明なことがありましたら、下記までお問い合わせください。
鹿児島市立松元学校給食センター 電話 278-1143