



4月給食だより

平成31年4月8日

水上村学校給食センター

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ^{しんねんど}新年度が始まりました。今年度も、^{こんねんど}成長期^{せいちようき}のみなさんの^{こころ}心と^{からだ}体の健康を支えるため、^{あんぜん}安全・^{あんしん}安心で、^{えいよう}栄養バランスのとれたおいしい給食^{きゅうしょく}を提供^{ていきよう}していきたいと思^{おも}います。どうぞよろしくお願いいたします。



給食のおたよりについて

① ^{きゅうしょく}給食献立表
毎月1回配付しています。給食の献立名と使用する^{しやう}食材名・エネルギー・たんぱく質量を記入しています。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考に^{かつよう}ご活用ください。

② ^{きゅうしょく}給食だより
毎月1回配付しています。給食のことだけでなく、食についてお知らせしたいことや食事のマナーなど、身につけてほしいことを書いています。

③ くまさんだより
熊本県の^{ちさんちしやう}地産地消について「旬の食材」を紹介しています。
(5月～2月に発行します。)

* 給食のきまりや、献立のことなど「食」について書いています。ご家族のみなさんで読んでいただけると嬉しいです。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準〔「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より〕

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)	2未満	2未満	2.5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)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μ gRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

(注) 1 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について配慮すること。

亜鉛…児童(6歳～7歳)2mg、児童(8歳～9歳)2mg、児童(10歳～11歳)2mg、生徒(12歳～14歳)3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

