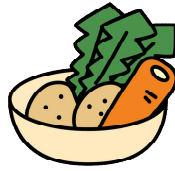




4月 給食たより



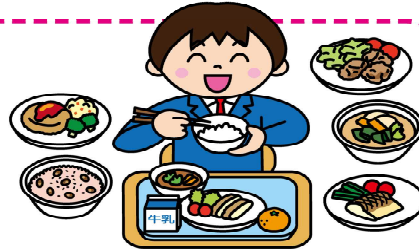
南九州市立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

<p>教室を換気し、給食に關係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもできません。</p>
<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになたりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>



南九州市立学校給食センターの紹介



南九州市立学校給食センターでは、南九州市内の学校をAコースとBコースの2つのブロックに分け、月曜日は同じ献立を、火曜日～金曜日までは2つの献立を作っています。

Aコースは、月・水・金がごはんの日で、火・木がパンの日です。
Bコースは、月・火・木がごはんの日で、水・金がパンの日です。

食数 小学校 14校 中学校 3校
約2500人分の給食を作ります。



職員 事務所 9名 (所長 [兼務]、係長、市職員、栄養教諭等)
東洋食品 (調理配送業務委託) 35名

給食費について

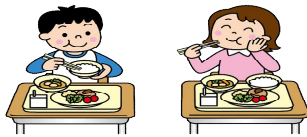
給食費は、すべて給食の材料費として使われます。
南九州市では、令和5年4月から小・中学校の児童生徒へ、全額補助を行っています。
今年度の給食費は下記のとおりです。

児童・生徒の給食費	月額0円	1食単価
先生方や試食会等の給食費	月額	1食単価
小学校	5400円	310円
中学校	6200円	350円

※4月～3月(8月以外)の11回徴収です。
3月は調整月です。行事減額等があった場合、3月分で調整します。
※施設・設備・光熱水費・人件費・消耗品費などは、すべて市が負担しています。



がっこうきゅうしょく えいよう
学校給食の栄養



日常生活に必要な栄養は、1日3回の食事に分けて摂るのが理想です。学校給食では、児童生徒の1日に必要な栄養量の1/3を基準として決められています。ただし、カルシウムなど家庭の食事では不足傾向にある栄養素については、基準の割合を高く設定してあります。

がっこうきゅうしょく ないよう
学校給食の内容

ごはん 週3回はごはんの日です。米は、県産米（あきほなみ・なつほのか）や南九州市産米（ひのひかり）などを使用し、混ぜごはんなども給食センターで作ります。



パン 週2回はパンの日です。給食用の無漂白小麦粉・マーガリン・砂糖・脱脂粉乳・イースト・食塩を加えて作ります。おかずといっしょに食べるため、糖分や塩分を控えています。パンの種類もコッペパンや食パン・黒糖パンなどがあります。指宿市のパン屋さんで作っています。



牛乳 牛乳200ccが毎日つきます。成長期にある児童生徒の体をつくるうえで大切なたんぱく質やカルシウムの摂取につながります。家庭でも、ぜひ積極的に飲んでほしい食品です。



おかず 国で定められた「学校給食摂取基準」をもとに、地域性・調理時間・季節・物価等の条件を考慮して作ります。郷土料理や行事食など、メニューの多様化を図ります。特に、野菜類は、市内でできた野菜を中心に納めてもらい、地産地消の推進に努力しています。



よていこんだてひょう
「予定献立表」について



毎月「予定献立表」・「給食だより」を学校給食センターからデータ配信します。ご家庭で十分にご活用いただけますよう「予定献立表」の見方についてお知らせします。

(例) 4月20日(月)の献立

20(月)	
⑤お祝いゼリー	②
④豚肉のしょうが炒め	
①ごはん	③南九州 たっぷりみそ汁
③あぶらあげ・みそ	
④ぶたにく	
②ぎゅうにゅう	
③キャベツ・にんじん・ほししいたけ	
③だいこん・はねぎ・こんにやく	
④しょうが・にんじん・たまねぎ	
④ふともやし・ピーマン	
①こめ③じゃがいも・くろざとう	
④さとう⑤おいわいゼリー	
④あぶら・ごま	
③にぼし(だし)	
④しょうゆ・さけ	
640	27.8
782	32.7

・献立名と配膳図
・同じ番号の献立に使われている食材です。(例えば、③のみそ汁に使われている、あぶらあげなので、③です。)
・食べものの栄養のはたらきで、使用食品を分類しています。
おもに体をつくるもの (肉や魚、卵、豆類、海そう類など)
おもに体の調子を整えるもの (野菜や果物、きのこなど)
おもにエネルギーのもとになるもの (米やパン、めん類、いも類、油など)
・食べものの栄養のはたらき別に分類できない調味料やだしなど

・エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
※(上)小学校・(下)中学校の栄養価

・南九州市産の農畜産物等は、赤字で記しています。



※このほか、使用する食材や献立、行事等についてのお知らせやひとくちメモ、また、加工食品の使用食材等についてなど様々な情報を提供できるように工夫してまいりますので、ぜひご活用ください。