

学校給食についてのお知らせ

令和5年度
久慈市学校給食センター
電話 53-4394 FAX 53-5858

学校給食 について

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもの健康の保持増進、体位の向上を図っています。

また、栄養補給だけでなく「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。

主食

ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもにからだをつくるものになります。

副菜・汁物

野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもにからだの調子をととのえます。

牛乳

給食に毎食つきます。成長期に必要なカルシウムが豊富です。



食器は、ご飯茶碗、汁椀、どんぶり、仕切り皿の4種類。献立によって使い分けています。

1 給食費

小学校 1食当り 280円 中学校 1食当り 300円

2 給食基準日数

年間 172日

3 納付方法

納付書納付または口座振替

4 お願い事項

給食費は、食材の購入費のみに使われています。

給食費の未納があると食材購入に支障をきたしますので、適正納付のご協力をお願いします。

5 食物アレルギーをお持ちのお子様の保護者様へ

給食センターにおける食物アレルギー対応については、対象者が多く、また原因食品が多種にわたり、給食センターの施設設備、人員等では対応が困難なため、実施しておりません。

現在、医師の診断書をもとに保護者、学校、給食センターで協議し、次の3通りの対応を行っております。

① 弁当持参

② 自分で除去※… (詳細献立表で確認)

③ 一部代替…………… (飲用牛乳 ⇒ 麦茶または豆乳)

※原因食品除去の場合は、家庭でその分の栄養素を補ってください。

このほか、通常の献立表のほかに、使用原材料について細かく表記した

『アレルギー用詳細献立表』(裏面参照)を作成しています。ご希望のご家庭は各学校へお申込み願います。(久慈市ホームページでも掲載しています。)

◎そば・ピーナッツ(落花生)は、重篤な症状になることから提供いたしません。クルミは、郷土料理「まめぶ」として提供いたします。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準 (令和3年2月12日改正)

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)	1.5未満	2未満	2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	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上