

学校給食について

1. 学校給食の役割

わが国の学校給食は、明治のなかば、貧困な子どもたちを救おうとするところから始まりました。戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として実施されています。

学校給食は、望ましい食習慣を身につけるための生きた教材という役割が期待されています。

また、学校給食を活用した食に関する指導も学校内で適宜行われています。



2. 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2条 文部科学省

3. 学校給食の栄養



1年生と6年生をくらべてみたことがありますか？

小さくてかわいい1年生が大きくたくましい6年生に成長します。成長の盛んな時期です。特に栄養バランスのとれた食事が大切です。

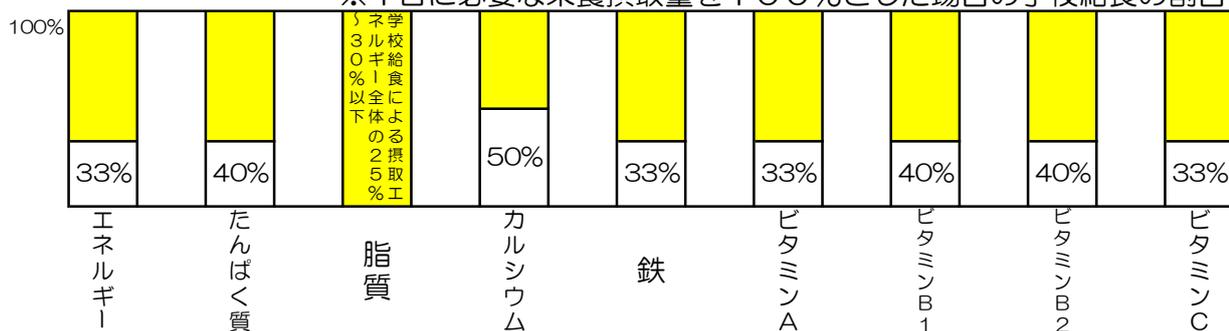
学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3がとれるようになっています。家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は必要量の約1/2がとれるようになっています。

●児童・生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値			
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (g)	21.1～32.5 g			27.0～41.5 g
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
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.0
ビタミンA (μgRE)	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)	4.0	5.0	5.0	6.5
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
亜鉛 (mg)	2.0	2.0	2.0	3.0

●1日の栄養摂取量に対する学校給食の割合 (%)

※1日に必要な栄養摂取量を100%とした場合の学校給食の割合



4. 献立について

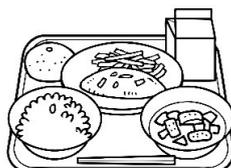
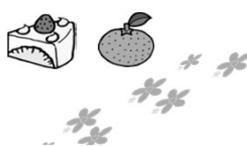
次の点を考慮しながら献立を作成しています。

- (1) 成長発育期にあるので、良質のたんぱく質、カルシウムが多く含まれる牛乳を毎日取り入れています。
- (2) 家庭で摂取しにくいカルシウム、ビタミン類は一日の栄養所要量の1/3～1/2 とれるようにしています。
- (3) 生活習慣病の増加、貧血、食物繊維の不足からくる疾病予防のため大豆及びその製品、芋類、海藻類、緑黄色野菜をできるだけ多く取り入れるようにしています。
- (4) 偏食の矯正と健康面から、できるだけ多くの食品と料理を取り入れるようにしています。
- (5) デザートは季節の果物を中心に取り入れるようにしています。
- (6) 日本の食文化や郷土料理の良さを継承していくために、行事食や郷土料理を取り入れています。



献立内容

主食	+	牛乳	+	おかず
-----------	---	-----------	---	------------

 <p>週3～4回 ごはん、麦ごはん、きびご はん、たきこみごはんなど</p>	 <p>毎日つきます</p>	 <p>煮物、汁物、揚げ物、焼き物、蒸 し物、和え物、炒め物など</p>
 <p>月3～4回 食パン、コッペパン、バー ガーパン、なかよしパン、 黒糖パン、胚芽パンなど</p>		<p>※チーズ、ジャムをつけたり、デ ザートとして果物、ヨーグルト、 ゼリー等をつけたりします。</p>
 <p>月2～3回 スパゲティ、やきそば、う どん、沖縄そばなど</p>		

【栄養面・献立の工夫】

学校給食では、次のような点に注意しながら献立を作り、成長期にある子どもたちに望ましい食習慣を身につけさせていきたいと思ひます。

1 いろいろな食品

を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どもの嗜好に迎合されることなくさまざまな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材となるようにしています。

4 かみごたえ

のある料理を

- よくかんで食べる習慣が身につくように、かまないと食べれない料理を取り入れています。(豆・小魚など)
- ※よくかむことは、あごの発達や、歯並びをよくし、肥満防止、むし歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激する働きもあります。

2 安全でおいしい

給食を

- 良質で安全な食品を選定して使用しています。
- できるだけ加工品にたよらず、手づくりを心がけています。
- 食中毒防止に配慮した献立作りをしています。

5 食文化

の継承を

- 日本に昔から伝わる料理や、行事食などを取り入れています。
- 沖縄の伝統料理も年中行事に合わせて取り入れ、食文化の継承につとめています。

3 生活習慣病予防

に配慮

- 脂肪や塩分、動物性たんぱく質を取りすぎないようにしています。

6 楽しい給食

に♪

- 行事食などを積極的に取り入れ、献立がバラエティに富み、楽しみとなるように

5. 給食費について

小学校 5,700円
半額補助で保護者負担額 2,850円（※調整中です）

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。
※給食費は、4月から3月までの、8月を除く11ヶ月分を納めることになり
ます。徴収した給食費は、すべて食材費として使用されます

6. 献立表について

献立表は毎月月末に翌月のものを表裏印刷で配布しています。
おもて面は献立の配膳図、うら面は献立ごとに使用食材を表示しています。
毎日の給食内容を確認するために役立ててください。
また、与儀給食センターホームページに随時アップロードされます。
(おもて面の例)

19(月)	学校給食週間	20(火)	学校給食週間	21(水)	学校給食週間	22(木)	学校給食週間	23(金)	学校給食週間
ちんすこう まひなごのからあげ アーサ入りジュシー ミニガラの すみそあえ	みかん ミンクグラー わぎごはん イナムドッチ	ほしがたコロッケ もずく丼 きりこはん ツナあえ	めん バナナ 肉野菜そば シークワサーあえ	フルーツポンチ わぎごはん ポークカレー	E 689 P 36.6 F 24.0 E 745 P 31.5 F 26.1	E 608 P 24.3 F 19.3 E 727 P 29.0 F 22.4	E 636 P 21.6 F 21.6 E 750 P 24.9 F 24.0	E 528 P 23.7 F 20.8 E 737 P 31.0 F 25.3	E 457 P 22.0 F 17.5 E 837 P 26.7 F 20.3

(うら面の例)

令和8年1月 詳細献立表(アレルギー) 与儀学校給食センター 917-3481

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

日	曜日	献立	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料由来
6	火	ゆかりごはん ななみじる けんすりジュシー いなご ななみじる とりにく、かまぼこ、あぶらあげ (大豆)	ぶたにく、ぶたなかみ ぶたにく、かまぼこ、こんぶ さとう	こめ、さとう	しそ ごんにやく、しいたけ、しょうが、ねぎ だいこん、ごんにやく いちご だいこん、ちんげんさい、みずな、ごまつな、だいこん、 にんじん、ほうれんそう	
7	水	いわしのうめい やさしいチャンプルー スティックタルト	いわし、かつおぶし まぐろ、かまぼこ、とうふ(大豆) おから(大豆)	でん粉、さとう 油 さつまいも、マーガリン(大豆) さとう、あぶら、こめこ	うめい キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら りんご、ごんにやく	大豆、小麦 大豆
8	木	ななみじる ポトフスープ にくだんご かいそうサラダ	だつふんにゆう(乳) とりにく、だいず、ワインナー とりにく、だいず まわかめ、昆布、つまた、白 キリンサイ、大豆、まぐろ	こむぎこ、油、さとう じゃがいも、油 さとう、でん粉、あぶら ドレッシング(小麦、タンカン、レモン)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン	大豆 大豆
9	金	わぎごはん 中華コーンスープ チンジャオロース ミルク	とりにく、大豆 ぶたにく	こめ、ま でん粉 油、さとう、でん粉、ごま油 さとう、ココア	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、たけのこ	

7. 食物アレルギーをもつ児童生徒の対応について

那覇市教育委員会作成の「学校給食における食物アレルギー対応の手引き(以下
手引き)」に基づき対応を行います。

学校給食対応実施の基準(手引より引用)

- ①医師の診断により食物アレルギーと診断され、学校給食で配慮や管理が必要であると指示されていることを基準とする。
- ②当該児童生徒の家庭において原因食物を除いた食事等を摂取するなどの対応を行っていることを前提とし、家庭で行っている対応以上の対応は行わないものとする。
- ③アレルゲンが除去困難または代替食となる食物が入手困難な場合は、完全弁当または、一部弁当対応するものとする。
- ④各調理場の状況を考慮し、対応可能な範囲で実施する。

与儀学校給食センターの調理対応可能な範囲は、
令和7年度現在、卵除去食のみとなっています。

8. ご家庭へのお願い

学校給食は集団の一員としての食事で、家庭の食事とは少し違った雰囲気です。楽しい給食時間を過ごせるよう、ご協力よろしくお願いします。

【お手伝いを必ず】

児童全員が順番で給食当番になります。食事の準備や後片付けなどを手伝わせて、食事作りの大切さ、盛りつけの仕方を教えましょう。

【学校で何を食べたの？】

献立表に目を通し、何を食べたのか聞いてください。食べ物に関心をもたせると同時に食べられなかった物が何だったのかを聞きましょう。

【食べることに集中】

給食では食べる時間が決まっています。おしゃべりをしたり、遊びながらダラダラ食べることをしないよう、普段の食事でも時間の目安を教えましょう。

【食べ物を大切に】

食べ物が口に入るまで、多くの人の手を経ていることや、自然の恵みに感謝の気持ちを持つようにさせましょう。そのためにも、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がきちんといえるようにしましょう。また、好き嫌いせずに食べる習慣をつけましょう。



【ひとりでできますか？】

- ★みかんやオレンジの皮をむくことができる。
- ★ゆで卵の殻をむくことができる。
- ★ジャムなどの小袋を開けることができる。
- ★牛乳パックを折りたたむことができる。

【清潔な習慣を】

暑い時期の食中毒はもちろん、清潔な習慣は安全な食事をするために大切なことです。食事前の手洗いを習慣づけましょう。



【食事のマナーを】

普段食事をしながら、食事の基本的なマナーを教えてください。

「はしの使い方」「食べ物を口に入れたまま話さない」「食事にふさわしくない話をしない」「食べ終わったら静かにしておく」など、その場面を通して教えましょう。

【給食に期待感を】

日頃から、学校に行くと楽しい給食があることを話し、給食に期待感を持たせましょう。