

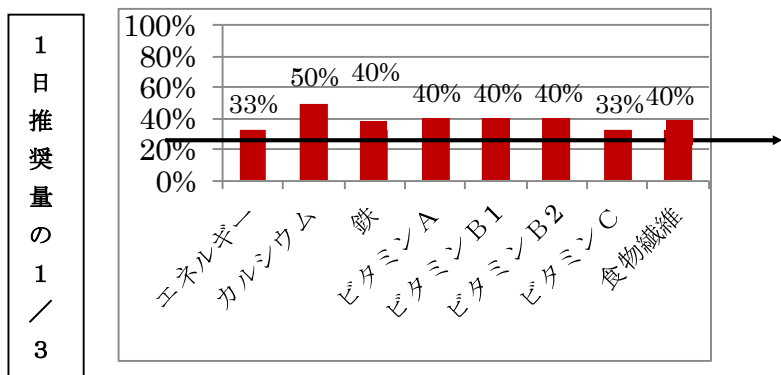


新学期のスタートとともに、学校給食も始まりました。毎日を元気に過ごすために食事は大切なものです。
毎日の食事の栄養バランスを整えるために、学校給食を残さず食べるようにしましょう。

学校給食の栄養

学校給食は、1日3回のうちの1回ですが、栄養の摂取基準は1日の1/3より多くなっています。また、近年の生活習慣病の若年化を考慮し食物繊維やナトリウム（食塩相当量）の基準も設けられています。残りの2/3は家庭でとってほしい栄養です。

一日に必要な栄養素を100とした場合の学校給食の割合



未摂取の食材に注意を！

学校給食では、栄養価の充足はもちろんのこと様々な食体験も目的としています。そのため、今まで「食べたことのない食材」がでる場合があります。特に「ナッツ」や「甲殻類」については、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーが発症した。」という事例がいくつか報告されています。

学校給食で使用する食材については、全て予定献立表に記載していますので、確認していただき不安な場合は事前に家庭で食べていただくなどして、お子さんが安心して学校給食に臨めるようにご協力お願いします。

※ナッツに関しては4月の献立には計画していません。

学校給食では、ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・アーモンドなどができます。

いちき串木野市立学校給食センターの給食

ごはん・パン

- ★ 月・水・金がごはんの日、火・木がパンの日です。ごはんは給食センターでの炊飯、パンは薩摩川内市(有)の南州製菓で製造しています。
- ★ 学校給食用の米は、いちき串木野市内産の「ひのひかり」を使用し、ビタミンB1やビタミンB2、鉄分を補うために強化米を加えています。
- ★ 学校給食のパンは、おかずといっしょに食べるので、砂糖を控えめにしています。コッペパン・ミルクパン・バターパン・黒糖パン・チーズパン・レーズンパンなどの種類があります。



おかず

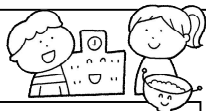
- ★ 栄養のバランスがとれ、安全でおいしい給食にするため、衛生管理に注意しながら調理しています。
- ★ 家庭の食事でも不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維の摂取に努めるとともに、かみごたえのある食品や料理を取り入れています。
- ★ 糖分や塩分の取りすぎにならないように、素材の味を生かした料理の味付けを心がけ、だしも煮干しやかťお節、さば節などでとっています。
- ★ 郷土料理や地場産物、旬の材料を使った季節感のある料理も取り入れています。
- ★ 加工食品を使用する場合は、原材料の産地や食品添加物等を確認して使用しています。

牛乳

- ★ 県内産の原乳を薩摩川内市の鹿児島県酪農乳業(株)で殺菌処理後、各学校に届けられます。
- ★ 成長期の子供たちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミン等を豊富に含んでいるため、毎日ついています。

学校給食の栄養

- ★ 文部科学省が定めている学校給食摂取基準に基づいて、変化のある献立内容を心がけ、豊富な材料を使って作っています。(詳細は左上に記載)



(給食費のお知らせ)

【いちき串木野市→教育・文化・スポーツ→給食センター】

給食センターでは、いちき串木野市のホームページに献立写真や献立ひとくちメモなどを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

幼稚園月額	3300円(10ヶ月納入)	一食190円
小学校月額	5000円(11ヶ月納入)	一食280円
中学校月額	5900円(11ヶ月納入)	一食340円

児童・生徒の給食費は市の無償化事業のため徴収はありません。(バイキング給食は別途いただいています。)