

4月給食だより

はちじょうまちきゅうしょくせんたー えいようし
八丈町給食センター 栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を食べる中で、感謝の気持ちを培い、食事の自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとするものです。今年度の学校給食は、以下の内容で提供いたします。給食だよりでは、給食のことや、食に関する情報をお知らせしますので、お子さんと一緒にご覧下さい。

★学校給食について★



- ★ 学校給食では、子どもたちが1日に必要なエネルギー・栄養素の約1/3、不足しがちなカルシウムなどは約1/2摂取できるようになっています。
- ★ 食品構成を考え、穀物、芋、肉、魚、豆・豆製品、卵、野菜、果物などをバランス良くとることができるよう、工夫しています。
- ★ 小学校用の献立表に記載されている基準は、中学年（3・4年生）用です。ご飯や汁物、副菜などの分量は、小学校中学年の分量を1.0とすると……
低学年：0.9倍、中学年：1.1倍、中学生：1.3倍の分量となっています。
- ★ 主食は、ご飯…週3回、麺…週1回、パン…週1回を基本に提供します。
- ★ 衛生管理に注意したり、調理や配送方法を工夫したりしています。
- ★ 食物アレルギー対応は可能な範囲で行っております。
- ★ 給食センターでは、教育課庶務係1名、栄養士1名、調理・配送員（委託）約15名、計17名で、子どもたちの健やかな成長を願って給食作りに取り組んでいます。今年度もご理解・ご協力をお願いいたします。



平成30年度 学校給食の摂取基準	小学生			中学生
	低学年	中学年	高学年	
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30% (25%～30%)			
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	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	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

八丈町のホームページ (<http://www.town.hachi.jo.tokyo.jp/kondate/>)
で毎日の給食の写真、食材の産地、調理の様子などを紹介しています。

