



今月の給食目標
「中学校給食の特徴を知ろう」

ご入学、ご進級おめでとうございます。
みなさんの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も下松市の中学校給食は、次の基本方針をふまえて「おいしく安全な学校給食」をお届けします。

～基本方針～
食生活における生徒の自主性を尊重し、中学生としての自己管理能力を高めて、「楽しく豊かなよりよい中学校給食」をめざす。



～下松市の中学校給食を紹介します～

<内容>

米飯献立 月、火、水、木曜日(週4回)

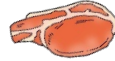
パン献立 金曜日(週1回)

給食費 1食305円

<特徴>



どっちにしようかな?



★毎日複数メニュー給食… 給食の一部を選択する複数(セレクト)メニューです。給食に関心を持ち、栄養価や嗜好等を考えて選択することとおして、自分自身の食事を管理・選択する力を身につけることを目的に実施しています。

好きな方を選ぶだけでなく、入っている食材、エネルギー(カロリー)などを見て選んでみましょう!

栄養管理と献立作成



文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養素の1/3量を満たすことができるように、献立を作成しています。家庭で不足しがちな栄養素は、カルシウム、鉄、食物繊維です。ご家庭でも積極的にとるように心がけていただけるとおもいます。子どもたちの心と体の成長のために、給食センター一同、力を合わせて参ります。



学校給食摂取基準	基準値	4月の献立	充足率(%)
エネルギー(kcal)	830	818	98
たんぱく質(g)	27.0~41.5	29.8	100
脂質(g)	18.4~27.7	24.9	100
カルシウム(mg)	450	469	104
マグネシウム(mg)	120.0	105	88
鉄(mg)	4.5	6.1	134
ビタミンA(μg R)	300	302	101
ビタミンB1(mg)	0.5	0.71	142
ビタミンB2(mg)	0.6	0.59	98
ビタミンC	35	39	111
食物繊維(g)	7.0	7.9	112

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について

