

# もぐぱっ食通信



津山市立  
戸島学校食育センター

令和6年4月号



## 給食でとるエネルギーや栄養素の量

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) ※1	脂質 (g) ※2	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学校 低学年	530	17.2	11.8	290	4.0	2.0
		~	~			
小学校 中学年	650	26.5	17.7	350	5.0	2.0
		~	~			
小学校 高学年	780	21.1	14.4	360	5.0	2.5
		~	~			
中学校	830	32.5	21.7	450	6.5	2.5
		~	~			

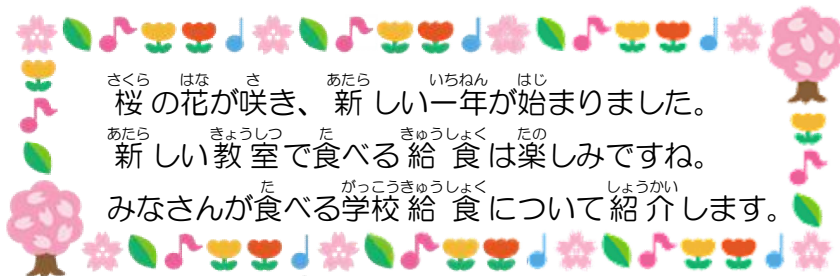
※1 たんぱく質 摂取エネルギー全体の13%~20%

出典:文部科学省

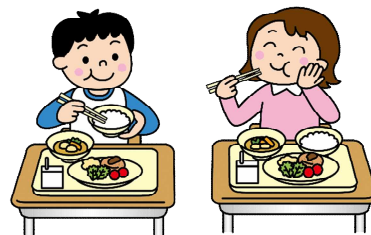
※2 脂質 摂取エネルギー全体の20%~30%

◆小学校の献立表に記載しているエネルギー、たんぱく質は中学年の数値です。

★学校給食では1日に必要な栄養量の3分の1以上、カルシウムは2分の1以上を目標にしています。



桜の花が咲き、新しい一年が始まりました。  
新しい教室で食べる給食は楽しみですね。  
みなさんが食べる学校給食について紹介します。



## こんな給食がでるよ!

主菜

肉や魚などを使った  
いろいろな料理が  
できます。

牛乳

岡山県産の牛乳です。  
毎日1本(200ml)  
つきます。

主食

ごはん…週3回 津山産きぬむすめです。  
パン…週1回 岡山県産米粉が20%配合された米粉パンです。  
めん…週1回 津山産小麦の「ふくほのか」と「せときらら」を使用しています。

契約栽培で地元生産者が丹精込めて育てた旬の野菜を優先的に使用します。

副菜



## 給食費について

保護者負担額は1食あたり

小学生265円、中学生305円です。

※令和6年度の1食あたり給食費は、小学生295円、中学生340円になりますが、物価高騰分として1食あたり小学生30円、中学生35円を津山市が負担します。

## おうちのかたへ

### 毎日、献立表をみましょう!

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。ご家庭での食事作り等の参考に活用ください。また、食べたことのない食材があったときは、家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



### よい姿勢でしっかり噛んで食べる声かけを!

前歯が生え変わる時期(6~9歳ごろ)と、奥歯が生え変わる時期(9~12歳ごろ)は上下の歯がかみ合わないため、食事が食べにくくなります。また、よくない姿勢で食べると誤嚥のリスクが高くなります。食事を安全に美味しく食べるために、よい姿勢でしっかり噛んで食べるよう声かけをお願いします。