

【栄養三色】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
黄 (き)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

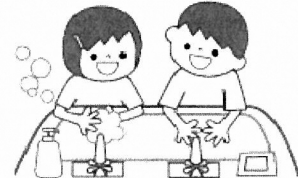
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



心と体の栄養を補給し、学校生活をスムーズに送ることができるように、今月は特別にお楽しみデザートを多くつけています。

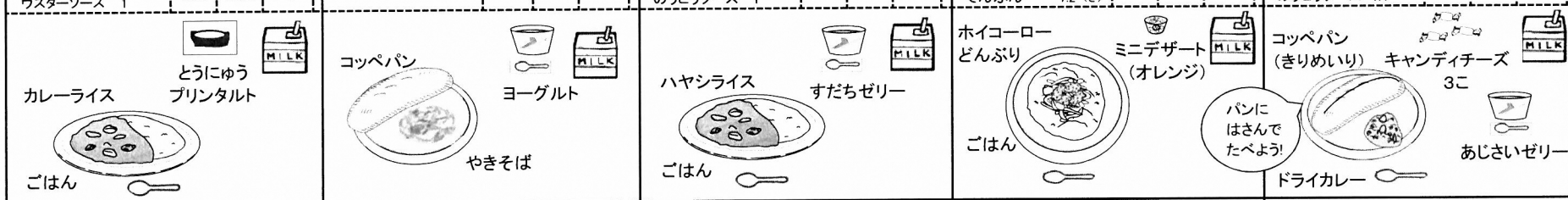
文部科学省の通知に基づき、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、簡易な配膳で給食が提供できるように配慮した献立になっています。



8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
やきそば ぶたにく 25(あ) じゃがいも 20(あ) やきそばめん 30(き) キャベツ 45(み) にんじん 20(み) もやし 15(み) こまつな 5(み) あぶら 0.4(き) こしよ 0.03 ウスターソース 6 ケチャップ 2 こいくちしょうゆ 0.6 ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (りんご) 926 40.5 28.6	はっぼうさい ぶたにく 35(あ) いか 25(あ) キャベツ 40(み) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) たけのこ 15(み) チンゲンサイ 15(み) しょうが 0.2(み) さけ 1 ごまあぶら 0.2(き) こいくちしょうゆ 2.8 しお 0.2 みりん 1 こしよ 0.04 でんぶん 1(き) あぶら 0.2(き) しゅうまい しゅうまい 3こ(あ) (ポーク) チョコマーガリン チョコマーガリン 15(き) ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (オレンジ) 816 40.1 30.1	ドライカレー ぎゅうミンチ 20(あ) ぶたミンチ 18(あ) たまねぎ 23(み) にんじん 6(み) なす 10(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.02(み) こめこカールウ① 3.6(き) こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 あかワイン 1 ケチャップ 3.5 のうこうソース 1.4 あぶら 0.23(き) しお 0.1 カレーこ 0.12 クミン 0.02 ターメリック 0.08 でんぶん 0.9(き) チキンナゲット チキンナゲット 3こ(あ) あげあぶら 0.8(き) りんごジャム りんごジャム 15(き) ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (ぶどう) 821 35.9 32.9	トマトに ミートボール 30(あ) ベーコン 8(あ) じゃがいも 45(き) たまねぎ 40(み) トマト(かん) 15(み) ズッキーニ 8(み) にんにく 0.05(み) とりからスープ 6 ポークフィヨン 2 しお 0.07 こしよ 0.02 あぶら 0.2(き) こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1.3(き) トマトピューレ 1(み) みりん 1 コーンフライ コーン 1こ(き) あげあぶら 6(き) みかんジャム みかんジャム 15(き) ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (ぶどう) 865 28.7 29.1	マーボー豆腐 豆腐 90(あ) ぶたミンチ 20(あ) たけのこ 15(み) あおねぎ 7(み) ほししいたけ 0.5(み) しょうが 0.5(み) にんにく 0.03(み) あかみそ 3(あ) はちみつみそ 2(あ) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1(き) みりん 0.7 こしよ 0.03 ごまあぶら 0.3(き) でんぶん 1.5(き) さけ 0.4 あげぎょうざ 3こ(あ) あげあぶら 3(き) ブルーベリージャム ブルーベリージャム 15(き) ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (オレンジ) 830 33.5 31.4



15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
カレーライス ぶたにく 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) グリンピース 5(み) りんごピューレ 5(み) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) にんにく 0.05(み) とりからスープ 6 ポークフィヨン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカールウ① 8(き) こめこカールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き) とうにゅうプリンタルト とうにゅうプリンタルト 1こ(き) 869 26.1 20.7	やきそば ぶたにく 28(あ) いか 22(あ) やきそばめん 33(き) キャベツ 50(み) にんじん 20(み) もやし 18(み) こまつな 5(み) あぶら 0.4(き) こしよ 0.03 ウスターソース 6.6 ケチャップ 2.2 こいくちしょうゆ 0.7 ヨーグルト ヨーグルト 1こ(あ) チョコマーガリン チョコマーガリン 15(き) ミニデザート ミニデザート (オレンジ) 819 39.1 22.0	ハヤシライス ぶたにく 30(あ) じゃがいも 25(き) たまねぎ 60(み) にんじん 20(み) むきえだまめ 5(み) にんにく 0.1(み) とりからスープ 8 ポークフィヨン 3 トマト(かん) 8(み) デミグラスソース 15 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 さとう 0.5(き) しお 0.2 こしよ 0.03 あぶら 0.2(き) こめこカールウ① 8(き) こめこカールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き) すだちゼリー すだちゼリー 1こ(き) 823 26.6 15.7	ホイコーロー ぶたにく 36(あ) しょうが 0.6(み) にんじん 0.36(み) キャベツ 60(み) たまねぎ 30(み) にんじん 12(み) たけのこ 12(み) ピーマン 5(み) こいくちしょうゆ 7.2 さとう 3.3(き) さけ 0.96 こまあぶら 0.36(き) でんぶん 7.2(き) あげあぶら 3(き) あぶら 0.2(き) ポークフィヨン 6 こしよ 0.04 あかみそ 2.4(あ) テンメンジャン 1.2 みりん 0.6 ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (オレンジ) 769 27.0 18.3	ドライカレー ぎゅうミンチ 20(あ) ぶたミンチ 18(あ) たまねぎ 23(み) にんじん 6(み) なす 10(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.02(み) こめこカールウ① 3.6(き) こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 あかワイン 1 ケチャップ 3.5 のうこうソース 1.4 あぶら 0.23(き) しお 0.1 カレーこ 0.12 クミン 0.02 あぶら 0.23(き) しお 0.1 (ぶどう) 719 29.2 27.5



22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
ぶたどん ぶたにく 45(あ) たまねぎ 50(み) ごぼう 15(み) あおねぎ 10(み) にんじん 10(み) えのきたけ 10(み) いとごんにやく 25 さけ 1.8 こいくちしょうゆ 5.6 さとう 3.8 あぶら 0.2(き) けずりぶし 2 ヨーグルト ヨーグルト(いちご) 1こ(あ) 769 32.8 12.1	イタリアンスパゲティ ウインナ 18(あ) チキンハム 10(あ) スパゲティ 33(き) たまねぎ 44(み) にんじん 11(み) ピーマン 6(み) しめじ 3(み) あかワイン 1 しお 0.01 こしよ 0.02 あぶら 1(き) ケチャップ 16.5 ウスターソース 3.3 のうこうソース 3.3 ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (りんご) 772 30.0 20.3	ちゅうかどんぶり ぶたにく 36(あ) にんにく 0.24(み) しょうが 0.24(み) いか 25(あ) キャベツ 60(み) たまねぎ 30(み) にんじん 12(み) チンゲンサイ 10(み) あぶら 0.24(き) さけ 0.6 ごまあぶら 0.36(き) しお 0.2 とりからスープ 6 ポークフィヨン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 3.6 みりん 1.2 でんぶん 3.2(き) とうにゅうプリン 1こ(き) 801 31.3 18.1	なつやさいのカーレライス ぶたにく 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) トマト 15(み) なす 12(み) ズッキーニ 8(み) りんごピューレ 5(み) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) にんにく 0.05(み) あぶら 0.2(き) とりからスープ 6 ポークフィヨン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 3 ケチャップ 3 しお 0.1 こめこカールウ① 8(き) こめこカールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き) キャンディチーズ 3こ(あ) 812 28.2 18.9	スラッピージョー ぎゅうミンチ 22(あ) ぶたミンチ 22(あ) だいた 9(あ) (ひきわり) たまねぎ 24(み) にんじん 5(み) にんにく 0.18(み) パンこ 1.8(き) ナツメグ 0.1 しお 0.28 こしよ 0.03 トマト(かん) 12(み) ウスターソース 1.76 さとう 0.18(き) ケチャップ 8 トマトピューレ 2.2(み) オリーブオイル 0.35(き) とりからスープ 2 ポークフィヨン 1 でんぶん 0.1(き) さけの マヨふうみやき 50(あ) さけ(かくぎり) 0.2 しお 0.6 パセリ 0.8(み) マヨネーズ 10(き) (ノンエッグ) ミニデザート ミニゼリー 1こ(き) (ぶどう) 846 44.2 36.7



6月は食育月間です！
心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。お家でも「食」について考える機会をもってみませんか。



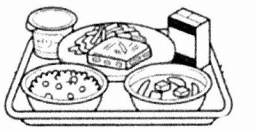
トマトケチャップなどで味付けをしたひき肉をパンにはさんで食べるアメリカ料理です。

26日 スラッピージョー
《作り方》
①大豆、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
②ひき肉を炒め、火が通ったら①を加えて炒める。
③調味料、パン粉を加え味を調える。

太子町学校給食だより

がっ こう きゅう しょく

学校給食について



29(月) ごはん きゅうにゆう		30(火) コッペパン きゅうにゆう	
マーボーどんぶり	さけ 0.4	トマトに	クレープ
とうふ	95 (あ)	ミートボール	30 (あ) クレープ(いちご) 1こ (き)
ぶたミンチ	22 (あ) きびなご	ベーコン	8 (あ)
たけのこ	16 (み) からあげ	じゃがいも	45 (き)
あおねぎ	8 (み) きびなご 20 (あ)	たまねぎ	40 (み)
ほししいたけ	0.5 (み) しお 0.1	にんじん	15 (み)
しょうが	0.5 (み) こしょう 0.01	トマト(かん)	15 (み)
にんにく	0.03 (み) でんぶん 4 (き)	ズッキーニ	8 (み)
あかみそ	3.3 (あ) あげあぶら 2 (き)	にんにく	0.05 (み)
はちようみそ	2.2 (あ) 0	とりからスープ	6
トウバンジャン	0.13	ポークピヨン	2
テンメンジャン	0.6	しお	0.07
こいくちしょうゆ	3.3	こしょう	0.02
さとう	1.1 (き) (りんご)	あぶら	0.2 (き)
みりん	0.8 エネルギー たんぱく質 ㎉ ㎎	こいくちしょうゆ	3.5
こしょう	0.03 kcal g	さとう	1.3 (き)
ごまあぶら	0.3 (き)	トマトピューレ	1 (み)
でんぶん	1.65 (き)	みりん	1
	804 31.7 21.9		752 27.6 24.7

こんだてひょう 献立表について

ざいりょうめい よこ か すうじ しょうがっこうちゅうがくねん (3・4ねんせい) の

材料名の横に書いてある数字は、小学校 中学年 (3・4年生) の

1人当たりのグラム量です。小学校低学年はこの量の0.85倍、高学年は1.15倍です。

ちゅうがくせい ねんせい ねんせい すうじ ばい りょう 中学生は1年生～3年生まで、この数字の1.3倍の量になっています。

しょう ちようみりょう か あじつ さんこう 使用する調味料もすべて書いています。どんな味付けなのか参考にしてください。

しょくざい 食材

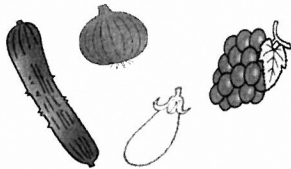
食材はできるだけ国産のものを使用しています。使用する食品は成分分析表や細菌検査表を取り寄せ、内容や製造が明らかな物がチェックしています。

ちさんちしょう しょくざい しょう 地産地消の食材も使用するよう努めています。

ごはんには南河内産の米も使っています。

ちいき つく やさい くだもの つく 地域で作られた野菜や果物が使えるように、

とれる時期を考慮して献立を作っています。



こんだて 献立

つぎ てる はいりょ こんだてあん かんが こんだてさくせいいいんかい 次のような点に配慮しながら献立案を考え、献立作成委員会で検討し決定しています。

がっこうきゅうしょく えいせいきじゅん ちと えいせいてき ちようり ○学校給食の衛生基準に基づく衛生的な調理

えいようきじゅん そ ないよう ○栄養基準に沿った内容

きせつ た ちもの きようじしょく しょくぶんか ○季節の食べ物や行事食、食文化

しょくもつ ○食物アレルギー

ちようりほう あじつ ○いろいろな調理法や味付け

きゅうしょくひ み あ ○給食費に見合ったもの

こ しょう ○子どもたちの嗜好

しょくひん しょう ○いろいろな食品の使用

えいよう 栄養

もんぶかがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん ちと にち ひつよう えいよう 文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

また不足しがちなカルシウムは50%、ビタミンや無機質は40%がとれるように努めています。

いろいろな食材からいろいろな栄養がとれるように、食材選びや料理を考えています。

がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん 「学校給食摂取基準」は

みぎ ひょう とお 右の表の通りです。

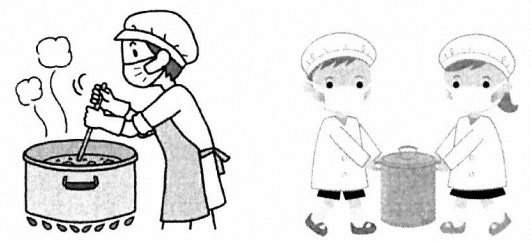
(中学生の場合)

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

ちようり えいせい 調理・衛生

ちようり た どうじつ あさ おこな 調理は食べる当日の朝から行います。なま た くだもの のそ かねつちようり 生で食べる果物を除きすべて加熱調理し、かねつおんど はか あんぜん かくにん 加熱温度を測って安全を確認しています。ちようりご りようり ほおん ほれいしょかん つか 調理後の料理は保温・保冷食缶を使い、おんど たち つと 温度が保てるように努めています。



えいせい き 衛生に気をつけて給食準備をしよう

きゅうしょく まえ かなら て あら 給食の前には、必ず手を洗いましょう

じょうす て あら ほう 上手な手洗い方法

- て みず 手を水でぬらし、せつけんをつけあわだて泡立てる
- て て 手のひら、手のこう、指の間、ゆびさき てくび じゆん あら 指先、手首を順に洗う
- みず 水でしっかりと洗い流す
- せいけつ 清潔なハンカチやタオルでふく

きゅうしょく どう ばん み じ たく 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- かみ け て 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- はな ぐち マスクで鼻と口をおおう
- せいけつ きゅうしょくぎ み 清潔な給食着を身につける
- つめ みじか き 爪は短く切っておき、て あら 手をきれいに洗う

て ひと ※手にけがをしている人や、ちようし わる ひと おなかの調子が悪い人は、たんじん せんせい し 担任の先生に知らせてください。