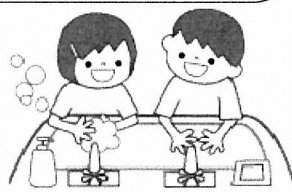


【栄養三色】	
赤	たんぱく質・無機質 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑	ビタミン・無機質 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※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。



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。



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、
今日は特別にお楽しみデザートを
多くつけています。

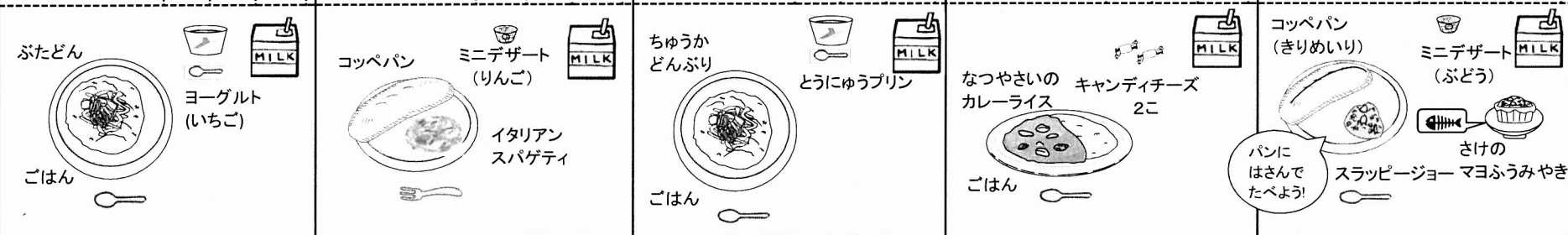


<p>9(火) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>しゅうまい チョコマーガリン</p> <p>しゅうまい 3こ (あ) チョコマーガリン 16.5 (き)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>586</td><td>19.9</td><td>25.9</td></tr> </table> <p>コッペパン チョコマーガリン</p> <p>ミニデザート (オレンジ)</p> <p>しゅうまい (ポーク) 3こ</p>	586	19.9	25.9	<p>10(水) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>チキンナゲット りんごジャム</p> <p>チキンナゲット 3こ (あ) りんごジャム 16.5 (き)</p> <p>あげあぶら 0.8 (き)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>547</td><td>23.6</td><td>20.7</td></tr> </table> <p>コッペパン りんごジャム</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>チキンナゲット 3こ</p>	547	23.6	20.7	<p>11(木) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>コーンフライ みかんジャム</p> <p>コーン 1こ (き) みかんジャム 16.5 (き)</p> <p>あげあぶら 6 (き)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>554</td><td>16.1</td><td>18.7</td></tr> </table> <p>コッペパン みかんジャム</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>コーンフライ</p>	554	16.1	18.7	<p>12(金) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>あげぎょうざ ブルーベリージャム</p> <p>ぎょうざ 3こ (あ) ブルーベリージャム 16.5 (き)</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>543</td><td>18.5</td><td>19.7</td></tr> </table> <p>コッペパン ブルーベリージャム</p> <p>ミニデザート (オレンジ)</p> <p>あげぎょうざ 3こ</p>	543	18.5	19.7
586	19.9	25.9													
547	23.6	20.7													
554	16.1	18.7													
543	18.5	19.7													

<p>15(月) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>カレーライス のうこうソース 1</p> <p>ぶたにく 30 (あ) こいくちしょうゆ 1</p> <p>じゃがいも 40 (き) ケチャップ 3</p> <p>たまねぎ 40 (み) しお 0.1</p> <p>にんじん 20 (み) あぶら 0.2 (き)</p> <p>グリーンピース 5 (み) こめこカレールウ① 8 (き)</p> <p>りんごビュレ 5 (み) こめこカレールウ② 8 (き)</p> <p>はちみつ 0.4 (き) でんぷん 0.5 (き)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークブイオン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>とうにゆう プリンタルト</p> <table border="1"> <tr><td>688</td><td>21.3</td><td>18.7</td></tr> </table> <p>ごはん</p> <p>とうにゆう プリンタルト</p>	688	21.3	18.7	<p>16(火) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>やきそば ヨーグルト</p> <p>ぶたにく 28 (あ) ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>いか 22 (あ)</p> <p>やきそばめん 33 (き)</p> <p>キャベツ 50 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>もやし 18 (み)</p> <p>こまつな 5 (み)</p> <p>あぶら 0.4 (き)</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ウスターソース 6.6</p> <p>ケチャップ 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.7</p> <p>コッペパン ヨーグルト</p> <p>やきそば</p>	<p>17(水) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>ハヤシライス あかワイン 1</p> <p>ぶたにく 30 (あ) さとう 0.5 (き)</p> <p>じゃがいも 25 (き) しお 0.2</p> <p>たまねぎ 60 (み) こしょう 0.03</p> <p>にんじん 20 (み) あぶら 0.2 (き)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) こめこハヤシルウ① 8 (き)</p> <p>にんにく 0.1 (み) こめこハヤシルウ② 8 (き)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークブイオン 3</p> <p>トマト(かん) 8 (み)</p> <p>トマトビュレ 8 (み)</p> <p>デミグラスソース 15</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>すだちゼリー</p> <p>すだちゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>641</td><td>21.5</td><td>13.7</td></tr> </table> <p>ごはん</p> <p>すだちゼリー</p>	641	21.5	13.7	<p>18(木) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>ホイコーロー どんぶり</p> <p>ぶたにく 36 (あ) あぶら 0.2 (き)</p> <p>しょうが 0.6 (み) ポークブイオン 6</p> <p>にんにく 0.36 (み) こしょう 0.04</p> <p>キャベツ 60 (み) あかみそ 2.4 (あ)</p> <p>たまねぎ 30 (み) テンメンジャン 1.2</p> <p>にんじん 12 (み) みりん 0.6</p> <p>のうこうソース 12 (み)</p> <p>ピーマン 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 7.2</p> <p>さとう 3.3 (き) ミニゼリー 1こ (き)</p> <p>さけ 0.96</p> <p>ごまあぶら 0.36 (き)</p> <p>でんぷん 7.2 (き)</p> <p>ミニデザート (オレンジ)</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>590</td><td>21.8</td><td>15.5</td></tr> </table> <p>ごはん</p> <p>ミニデザート (オレンジ)</p>	590	21.8	15.5	<p>19(金) コッペパン (きりめいり) ギゆうにゆう</p> <p>ドライカレー あぶら 0.23 (き)</p> <p>ぎゅうミンチ 20 (あ) しお 0.1</p> <p>ぶたミンチ 18 (あ) カレーこ 0.12</p> <p>たまねぎ 23 (み) クミン 0.02</p> <p>にんじん 6 (み) ターメリック 0.08</p> <p>なす 10 (み) でんぷん 0.9 (き)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.02 (み)</p> <p>こめこカレールウ① 3.6 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>ウスターソース 0.8</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ケチャップ 3.5</p> <p>のうこうソース 1.4</p> <p>キャンディチーズ 2こ (あ)</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>あじさいゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>569</td><td>23.2</td><td>22.2</td></tr> </table> <p>コッペパン (きりめいり)</p> <p>キャンディチーズ 2こ</p> <p>あじさいゼリー</p>	569	23.2	22.2
688	21.3	18.7														
641	21.5	13.7														
590	21.8	15.5														
569	23.2	22.2														



<p>22(月) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>ぶたどん ヨーグルト</p> <p>ぶたにく 45 (あ) ヨーグルト(いちご) 1こ (あ)</p> <p>たまねぎ 50 (み)</p> <p>ごぼう 15 (み)</p> <p>あおなご 10 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み)</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>さけ 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ 5.6</p> <p>さとう 3.8</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>コッペパン ヨーグルト (いちご)</p> <p>ぶたどん</p>	<p>23(火) コッペパン ギゆうにゆう</p> <p>イタリアンスパゲティ ミニデザート</p> <p>ワインナ 18 (あ) ミニゼリー 1こ (き)</p> <p>チキンハム 10 (あ) (りんご)</p> <p>スパゲティ 33 (き)</p> <p>たまねぎ 44 (み)</p> <p>にんじん 11 (み)</p> <p>ピーマン 6 (み)</p> <p>しめじ 3 (み)</p> <p>あかワイン 1</p> <p>しお 0.01</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 1 (き)</p> <p>ケチャップ 16.5</p> <p>ウスターソース 3.3</p> <p>のうこうソース 3.3</p> <p>コッペパン ミニデザート (りんご)</p> <p>イタリアンスパゲティ</p>	<p>24(水) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>ちゅうかどんぶり とうにゆうプリン</p> <p>ぶたにく 36 (あ) とうにゆうプリン 1こ (き)</p> <p>にんにく 0.24 (み)</p> <p>しょうが 0.24 (み)</p> <p>いか 25 (あ)</p> <p>キャベツ 60 (み)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 12 (み)</p> <p>チンゲンサイ 10 (み)</p> <p>あぶら 0.24 (き)</p> <p>さけ 0.6</p> <p>ごまあぶら 0.36 (き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 3.6</p> <p>みりん 1.2</p> <p>でんぷん 3.2 (き)</p> <p>コッペパン とうにゆうプリン</p> <p>ちゅうかどんぶり</p>	<p>25(木) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>なつやさいの カレーライス</p> <p>ぶたにく 30 (あ) こめこカレールウ① 8 (き)</p> <p>じゃがいも 40 (み) こめこカレールウ② 8 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み) でんぷん 0.5 (き)</p> <p>トマト 15 (み)</p> <p>なす 12 (み)</p> <p>ズッキーニ 8 (み)</p> <p>りんごビュレ 5 (み) キャンディチーズ 2こ (あ)</p> <p>はちみつ 0.4 (き)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークブイオン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>キャンディチーズ 2こ</p> <table border="1"> <tr><td>615</td><td>22.5</td><td>15.5</td></tr> </table> <p>ごはん</p> <p>キャンディチーズ 2こ</p>	615	22.5	15.5	<p>26(金) コッペパン (きりめいり) ギゆうにゆう</p> <p>スラッピージョー ポークブイオン 1</p> <p>ぎゅうミンチ 22 (あ) でんぷん 0.1 (き)</p> <p>ぶたミンチ 22 (あ) 40 (き)</p> <p>だいず 9 (あ) さけの</p> <p>(ひきわり) マヨふうみやき</p> <p>たまねぎ 24 (み) さけ(かくぎり) 50 (あ)</p> <p>にんじん 5 (み) しお 0.2</p> <p>にんにく 0.18 (み) こしょう 0.02</p> <p>パンこ 1.8 (き) さけ 0.6</p> <p>ナツメグ 0.1 パセリ 0.8 (み)</p> <p>しお 0.28 マヨネーズ 10 (き)</p> <p>こしょう 0.03 (ノンエッグ)</p> <p>トマト(かん) 12 (み)</p> <p>ウスターソース 1.76</p> <p>さとう 0.18 (き)</p> <p>ケチャップ 8</p> <p>トマトビュレ 2.2 (み)</p> <p>オリーブオイル 0.35 (き)</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <table border="1"> <tr><td>668</td><td>35.1</td><td>29.8</td></tr> </table> <p>コッペパン (きりめいり)</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>スラッピージョー マヨふうみやき</p>	668	35.1	29.8
615	22.5	15.5								
668	35.1	29.8								



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》

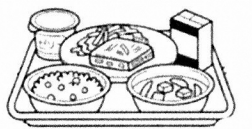
- ①大豆、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②ひき肉を炒め、火が通ったら①を加えて炒める。
- ③調味料、パン粉を加え味を調える。



令和2年6月

太子町学校給食だより

学校給食について



29(月) ごはん ぎゅうにゅう			30(火) コッペパン ぎゅうにゅう		
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)	きびなごの	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	たまねぎ	40 (み)	
ほししいたけ	0.5 (み)	しお	にんじん	15 (み)	
しょうが	0.5 (み)	こしょう	トマト(かん)	15 (み)	
にんにく	0.03 (み)	でんぶん	ズッキーニ	8 (み)	
あかみそ	3.3 (あ)	あげあぶら	にんにく	0.05 (み)	
はっちょうみそ	2.2 (あ)		とりがらスープ	6	
トウバンジャン	0.13	ミニデザート	ホークフイヨン	2	
テンメンジャン	0.6		しお	0.07	
こいくちしょうゆ	3.3	ミニゼリー 1こ (き)	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	エキルパー たんぱく質	こいくちしょうゆ	3.5	
こしょう	0.03	kcal	さとう	1.3 (き)	
ごまあぶら	0.3 (き)	g	トマトピューレ	1 (み)	
でんぶん	1.65 (き)	g	みりん	1	
		616 25.5 18.6			615 22.6 21.6

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 (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。

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。

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。

しよく さい 食 材

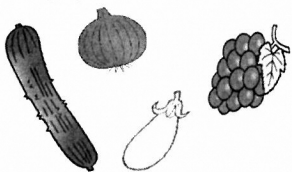
食材はできるだけ国産のものを使用しています。使用する食品は成分分析表や細菌検査表を取り寄せ、内容や製造が明らかな物がチェックしています。

地産地消の食材も使用するよう努めています。

ご飯には南河内産の米も使っています。

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 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。

- 学校給食の衛生基準に基づく衛生的な調理
- 栄養基準に沿った内容
- 季節の食べ物や行事食、食文化
- 食物アレルギー
- いろいろな調理法や味付け
- 給食費に見合ったもの
- 子どもたちの嗜好
- いろいろな食品の使用

えい よう 栄 養

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。

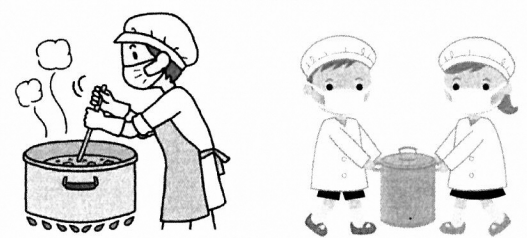
「学校給食摂取基準」は右の表の通りです。(小学生中学年の場合)

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじふ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20

※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%

ちやうり えいせい 調理・衛生

調理は食べる当日の朝から行います。生で食べる果物を除きすべて加熱調理し、加熱温度を測って安全を確認しています。調理後の料理は保温・保冷食缶を使い、温度が保てるように努めています。



衛生に気をつけて給食準備をしよう

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 水でしっかりと洗い流す
- 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりと被る
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。