

【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

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
4月分 平均栄養量	637	16.5	29.1	349	2.9	234	0.46	0.63	32

※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%



平成31年4月

太子町学校給食だより

1年生の給食開始は
4月19日(金)です。

学校給食の内容について

おかずは給食センターで調理をしています。
 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かチェックしています。
 調理は食べる当日の朝から行います。生で食べる果物やミニトマトを除きすべて加熱調理し、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。

牛乳は成分無調整のもので、200mlの紙パックです。飲み終わったパックはただで返しましょう。発酵乳がつくこともあります。

デザートにはフルーツの缶詰や、ゼリー、ヨーグルトなどのほか、町内でとれた、ぶどうやみかんも登場します。お楽しみにね。

主食は、ご飯が週に3回、パンが週に2回です。うどんやスパゲティと、量を減らしたごはんやパンの白もあります。
 また、かやくごはんや若布ごはん、黒糖パンやアップルパンなどの白もあります。

和風の汁物や煮物、おひたしなどのだしは、削り節や昆布でとっています。スープは鶏ガラスープやポークフィヨンを使っています。化学調味料は使用していません。材料そのものの味を生かして塩分を控えめにしています。

地場産の材料を使用するように努めています。
 ご飯には南河内産の米も使っています。町内で作られた野菜や果物が使えるように、とれる時期を考え献立を作っています。