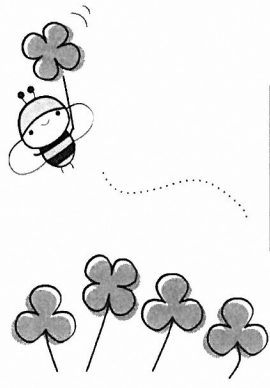


【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 【ビタミン・無機質】 野菜・果物



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	4.5	300	0.50	0.60	35
828	16.3	26.6	441	4.5	271	0.57	0.64	33

※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%

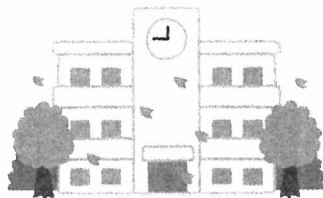
※太字は地産地消の食材です。

※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。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

9(金)		コッペパン	ぎゅうにゅう
スープに	かきあげ		
ベーコン	ウインナ	10 (あ)	10 (あ)
じゃがいも	ちりめんじゃこ	60 (き)	2 (あ)
たまねぎ	ひじき	30 (み)	0.3 (あ)
キャベツ	さつまいも	20 (み)	20 (き)
にんじん	たまねぎ	15 (み)	15 (み)
とりがらスープ	みつば	8	3 (み)
ポークフィオン	こむぎこ	3	12 (き)
しお	でんぷん	0.2	1 (き)
こしょう	しお	0.02	0.05
うすくちしょうゆ	あげあぶら	2	7 (き)
こいくちしょうゆ		1	
しろワイン		1	

みかんジャム

ツナとごまつなのサラダ

かきあげ

コッペパン

スープに

12(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	13(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	14(水)	ぎゅうにゅう	15(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	16(金)	こくとうパン	ぎゅうにゅう											
かんとくに	からしあえ	ポークシチュー	さんしょくサラダ	あかだし	すしごはん	さんさいうどん	ごまずあえ	マカロニスープ	あげじゃが	757	28.9	17.0	772	30.7	21.2	827	40.0	20.3	757	26.9	17.7	820	32.5	28.9

19(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	20(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	21(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	22(木)	ぎゅうにゅう	23(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう											
とんじゃが	やきざかな	はるキャベツの	とりのからあげ	カレーライス	ドレッシング	みそしる	たけのごはん	クリームシチュー	とりにくの	877	41.9	22.3	858	32.9	32.7	820	26.7	16.7	867	36.6	27.4	819	37.6	31.3

<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>マーボー豆腐 あげぎょうざ</p> <p>とうふ 90(あ) ぎょうざ 3(あ)</p> <p>ぶたミンチ 20(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p>たけのこ 15(み)</p> <p>あおねぎ 7(み)</p> <p>ほししいたけ 0.5(み)</p> <p>しょうが 0.5(み)</p> <p>にんにく 0.03(み)</p> <p>あかみそ 3(あ)</p> <p>はっちょうみそ 2(あ)</p> <p>トウバンジャン 0.12</p> <p>テンメンジャン 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 1(き)</p> <p>みりん 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ごまあぶら 1.3(き)</p> <p>でんぶん 0.5</p> <p>さけ 0.4</p>	<p>27(火) コッペパン はっこうにゅう (プレーン)</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>なまクリーム 1(き)</p> <p>だしふんにゅう 2(あ)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークパイオン 4</p> <p>バター 3(き)</p> <p>こむぎこ 3.5(き)</p> <p>あぶら 0.7(き)</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 2</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1(あ)</p> <p>ケチャップ 4.8</p> <p>さとう 0.8(き)</p> <p>ウスターソース 0.6</p> <p>のうこうソース 0.8</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>だいずとツナのサラダ</p> <p>だいず 3(あ)</p> <p>ツナ 5(あ)</p> <p>きゅうり 10(み)</p> <p>にんじん 8(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>さとう 0.5(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん(き)</p>	<p>28(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ)</p> <p>さつまじも 25(き)</p> <p>だいこん 15(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>ごぼう 8(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>つきこんにゃく 10</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ぶたにく 40(あ)</p> <p>たまねぎ 25(み)</p> <p>しょうが 0.5(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.4</p> <p>さとう 1.7(き)</p> <p>さけ 1.2</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわ 7(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>きりぼだいこん 0.4(み)</p> <p>ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>しろごま 0.6(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.3(き)</p> <p>みりん 1</p>	<p>29(木) しょうわ ひ</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>コーンチャウダー さわらのバジルソース</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>じゃがいも 30(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>ホールコーン 15(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>しめじ 3(み)</p> <p>さやいんげん 5(み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 4</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>だしふんにゅう 2(あ)</p> <p>バター 3(き)</p> <p>こむぎこ 3(き)</p> <p>あぶら 0.6(き)</p> <p>しお 0.45</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 1</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>さわら 1(あ)</p> <p>レモンかじゅう 0.3(み)</p> <p>バジル(チップ) 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>さとう 1.7(き)</p> <p>す 0.8</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>さんしょくソテー 5(あ)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>むきえだまめ 10(み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>あぶら 0.1(き)</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>kcal g g</p> <p>946 30.5 34.9</p>	<p>786 34.3 24.3</p>	<p>781 35.7 15.6</p>		<p>820 39.9 25.1</p>
<p>ちゅうかあえ</p> <p>あげぎょうざ 3こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>だいずとツナのサラダ</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>ハンバーグ</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>コッペパン</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>昭和の日</p>	<p>フルーツミックス</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>コッペパン</p>

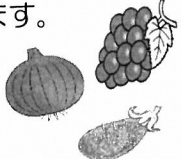
# 令和3年4月 太子町学校給食だより

## 学校給食について

### 食 材

食材はできるだけ国産のものを使用しています。使用する食品は生産地、成分分析表や細菌検査表を取り寄せ、製造や内容が明らかな物かチェックしています。

地産地消に努め、野菜や果物などできるだけ町内産のものを使用しています。



### 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。

残さず食べてしっかり栄養をとりましょう。

### 献 立

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。

- 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 ○給食費に見合ったもの
- 栄養基準に沿った内容 ○給食費に見合ったもの
- 季節の食べ物や、行事食、食文化
- 子どもたちの嗜好 ○いろいろな調理法や味付け
- いろいろな食品の使用 ○食物アレルギーの配慮

### 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。

### 献立表の見方

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。

## ルールを守って気持ちよく給食時間を過ごそう

<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときはなるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>※早食いや詰め込みすぎは、食べ物のがどに詰まり窒息する危険があります。</p>	<p>食べ終わった人はマスクをしましょう。</p> <p>「ごちそうさまでした」</p>	<p>食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>