

【栄養三色】	
赤 (あ)	ち せんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごめめ きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくまい いも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだ ちようし とどの た もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物



【4月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	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	25
4月分 平均栄養量	623	18.7	29.3	415	3.6	239	0.45	0.57	29

※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%

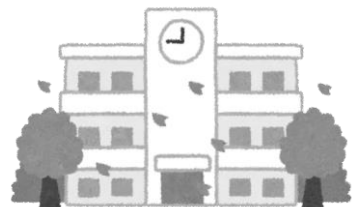
※太字は地産地消の食材です。

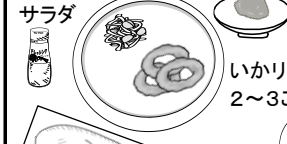
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合があります。

※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！

※食材入荷や調理の都合により、
やむを得なく献立が変更となる場合がありますので
ご了承下さい。



17(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	18(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	19(水)	ぎゅうにゅう	20(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	21(金)	うずまきパン	ぎゅうにゅう													
かぼちゃの みそしる あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ)			やきざかな さば 1きれ (あ) りょうりしゆ 1 だいこんおろし だいこん 25 (み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1			コーン チャウダー ベーコン 10 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) ホールコーン 15 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらすープ 1 ポークブイオン 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02			いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 2 (き) さんしよくサラダ キャベツ 20 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02			とうふの すましじる とうふ 30 (あ) かまぼこ 5 (あ) えのきたけ 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 いわしの たつたあげ いわし 40 (あ) しょうが 0.1 (み) こいくちしょうゆ 1.2 りょうりしゆ 0.8 さとう 0.8 (き) ごまあぶら 0.1 (き) でんぶん 7 (き) あげあぶら 6 (き)			とりそぼろの まぜごはん こめ 65 (き) とりミンチ 40 (あ) しょうが 2 (み) しめじ 15 (み) こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 さとう 1.5 (き) みりん 1 りょうりしゆ 2 (き) あぶら 0.2 もやしの ごまあえ もやし 25 (み) こまつな 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 1 でんぶん 7 (き) あげあぶら 6 (き)			カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごビュール 5 (み) こめカレーウ① 8 (き) こめカレーウ② 8 (き) とりがらすープ 1 ポークブイオン 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 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)			ドレッシング あえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 フルーツゼリー ぶどうゼリー 1こ (き)			はるキャベツの スープ ベーコン 10 (あ) はるキャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) とりがらすープ 1 ポークブイオン 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 あげじゃが じゃがいも 1こ (き) あげあぶら 2.5 (き) しお 0.3 ごぼうサラダ ごぼう 15 (み) ツナ 8 (あ) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) ミニチーズ ミニチーズ 1こ (あ)		
597 28.8 19.6			654 31.2 21.5			649 32.5 25.1			610 24.1 13.2			558 24.8 22.2														
 からしあえ ごはん かぼちゃのみそしる			 さんしよく サラダ コーンチャウダー			 もやしの ごまあえ いわしの たつたあげ 2〜3きれ とりそぼろの まぜごはん とうふのすましじる			 フルーツゼリー (ぶどう) カレーライス ごはん ドレッシングあえ			 ミニチーズ ごぼうサラダ うずまきパン あげじゃが 1こ はるキャベツ のスープ														

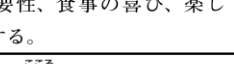
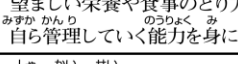
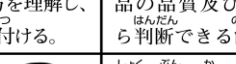
れい わ ねん が つ
令和5年4月
た い し ち ょ う
太子町

が っ こ う き ゅ う し ゚ く
学校給食だより

あたら かくねん せかつ かつこうきょうしよく えいよう
 いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた
 食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ
 教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、
 心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



がっこうきょうしゅく　　がっこうきょうしゅくほうもと　　きょういとかつどいっかん　　じし
学校給食と、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるもの
せいちょうき　　じどうせいと　　しんしん　　けんぜん　　はったつ　　えいよう　　しよくじ
です。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事
ていきょう　　のぞ　　しよくしゅかん　　はつ　　じつせんりょう　　きょうざい
を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための教材
やくわり　　にな
としての役割も担っています。

しょうじ　じょうようせい　おいしいね 食事の重要性  しょうじ　じょうようせい　しょうじ　よろこ　たの 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	しんしん　けんこう　健康！ 心身の健康  しんしん　せいしやう　けんこう　ほじ　ぞうしん　うえ 心身の成長や健康の保持増進の上で、正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。	しょうく　ひん　せんたく　のう　りくく 食品を選択する能力  ただ　ちしき　じょうほう　ちと　しょう　正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
かん　しゃ　ごころ 感謝の心  た　もの　だいじ　しょうりやう　せいさんとう 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	しゃ　かい　せい 社会性  しょうじ　しょうじ　つう　にげん 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	しょうく　ぶん　か 食文化  かく　ちいき　さんぶつ　しょうくぶんかん　しょうく　かか 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

「^{がっこうきょうしゅしよくせつしゅきしゅん もと えいようし こんだて さくせい}学校 給食 摂取基準」に基づき、^{がっこう}栄養士が^{えいようし}献立を作成しています。「^{がっこうきょうしゅしよくせつしゅきしゅん}学校 給食 摂取基準」では、^{にち ひつよう えいようりょう ぶん ていど めやす}1日に必要な^{えいようりょう}栄養量の^{ぶん}3分の1程度を目安に、^{カルシウム}カルシウムは^{ぶん}2分の1など、^{かてい しょくじ ぶそく えいようそ おきな きじゅんち}家庭での食事で不足しがちな^{えいようそ}栄養素を補えるよう^{きじゅんち}基準値が^{さだ}設定されています。

「^{しゅしゅくしゅしよくせい ぶくせい しるもの きゅうにゆう う あ きほん}主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、^{しよくひん}さまざまな食品や^{しょうりょうほう と い きょうじしよくきょうどうりょうせいがい りょうりょう と}調理法を取り入れ、^{こんだて}行事食、郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ^{こんだて}献立を実施します。

^{たいししよくさん おおさかからん しよくざいせいきょうてきと い ちさんちしょう と く}また、太子町産、大阪府産の食材を積極的に取り入れて、^{ちさんちしょう と く}地産地消に取り組んでいます。



こんだてひょう みかた
献立表の見方を
 せつめい
説明します！

こんだてめい
 献立名
 しょう　しよくひん
 使用する食品
 ぶんりょう
 分量(g)

献立表には、献立名、使用する食品とその一人当たりの分量、栄養価、盛り付け図
 などを記載しています。
 食品名の欄があみかけになっているものは、地産地消の食品です。
 分量の数字は個数付けのものを除き、小学校 中学年（3、4年生）の分量です。低
 学年（1、2年生）は0.85倍、高学年（5、6年生）は1.15倍、中学生は1.3倍にし
 た量になります。
 使用する調味料なども全て記載していますので、ご家庭での食事作りの参考にする
 など、ご活用ください。



もりつけ罎

かくがっきゅう きゅうしよく はいぜん
 各学級で給食を配膳するときの
 さんこう
 参考にしてください。
 くば かた た かた
 配り方や食べ方のポイントが
 か
 書いていることもあります。

27(木)

かきたまじる

とうふ	30 (あ)
たまご	20 (あ)
かまぼこ	5 (あ)
たまねぎ	15 (み)
にんじん	10 (み)
こまつな	10 (み)
けずりしゆ	2
うすくちしょうゆ	2
こいちしょうゆ	1
しお	0.2
りょうりしゆ	0.5
みりん	1
でんぶん	0.5 (き)

たけのごはん

こめ	65 (き)
とりにく	10 (あ)
なまつたけのこ	20 (み)
あぶらあげ	5 (あ)
にんじん	5 (み)
しお	0.2
りょうりしゆ	2
うすくちしょうゆ	2.4
こいくちしょうゆ	0.7
さとう	0.5 (き)
みりん	0.5
けずりぶし	1

はくさいの あまずあえ

はくさい	40 (み)
きゅうり	10 (み)
すきごま	0.5 (き)
す	1.5
レモン (かいたゆう)	0.5 (み)
さとう	0.7 (き)
うすくちしょうゆ	0.5

さわらの さいきょうやき

さわら	1きれ (あ)
しらみそ	3.5 (あ)
さとう	1 (き)
りょうりしゆ	1
みりん	1.5

ミニゼリー

ミニゼリー (りんご)	1こ (き)
----------------	--------

592	32.3	18.3
-----	------	------

クラスで
まぜてね！

たけのごはん

はくさいの
あまずあえ

さわらの
さいきょう
やき

ミニゼリー (りんご)

MILK

ぎゅうにゅう
牛乳

200mLの紙パック1個です。
つき　どていと　きゅうにゅう　か
月に1度程度、牛乳の代わりに
はっこうにゅう
発酵乳がつくこともあります。

三色食品群

しょうひん えいようそ はたら
食品を栄養素の働きから
3つのグループに分類して、
あか き みどり
赤（あ）、黄（き）、緑（み）で
しめ
示しています。

えいようか
栄養価

その日の給食のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)です。そのほかの栄養価は、月ごとに平均した値をまとめて記載しています。

さかな
魚マーク

ほね き た
骨に気をつけて食べましょう