



がつ きゅうしよく

# 4月の給食だより

## おかず

給食センターでは、『おいしくて、栄養バランスのとれたもの・手作りの味』を目標に、およそ4500食分のおかず・小さなおかず・ミニバット(小小おかず)を作っています。

食材は、旬のものや新鮮で安全なものを選び、将来の健康を考えて、“うす味”になるように仕上げています。

## 牛乳

1本200ml入りです。牛乳業者(和泉市の日本酪農協同)から各学校に直接配送します。

味・品質は市販の普通牛乳と同じです。カルシウムやビタミン類の補給に役立ちます。

四條畷市立学校給食センターで作るおかずの量は、およそ4500人分(小学校6校・中学校3校・支援学校1校の合計10校)です。

学校給食は当日調理(前日からの準備も禁止)と決められているため、その日の朝(7時50分前後)から作り始め、給食が始まるまでの決められた時間の間に各学校に配ります。一番早い学校分は、10時50分からクラスごとの入れ物に入れ、11時には給食センターを出発します。午後からは、食べ終わった後の食器類や食缶を食器食缶洗浄機で洗い、消毒保管庫に入れ消毒します。また、次の日に使う給食の材料の品質や鮮度がいかがうか等を確認し、納入業者から受け取るなどの準備をします。

## しじょうなわてし 四條畷市の



## がっこうきゅうしよく 学校給食について

## ごはん

ごはんは、毎週、月・水・金曜日の週3回です。

ごはんの量は、小学1年・2年・中・高学年、中学校(支援学校含む)で変わります。

米飯業者(八尾市の関西食品工業)から、当日の朝に炊いたごはんを各学校に直接配送します。

月に1~2回程度、炊き込みごはんを実施しています。

使用のお米は、四條畷産米です。(大東産米を使用するときもあります。)

## パン

パンは、毎週、火・木曜日の週2回です。

原料は、主に小麦粉・砂糖・ショートニング・脱脂粉乳・塩です。給食で使用する全てのパンに卵は使用していません。パンの大きさは、小学校低・中・高学年、中学校(支援学校含む)で変わります。

パン業者(交野市の若宮製パン)から、当日の朝に焼いたパンを各学校に直接配送します。

## センター1日の流れ

献立表では、四條畷市でとれた食べ物(※地場産物といいます)を使用するときにはマークでお知らせしています。ぜひ献立をみるときは、右記のマークをさがしてどんな地場産物が登場するか知ってくださいね!



# がっ えいようか <4月の栄養価>

がっこうきゆうしやく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく 1/3 のりょうをとれるようにしています。とくに、ふそくしがちなカルシウム・ビタミン類は、学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとれるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

|                   |         | エネルギー kcal | タンパク質 %        | 脂質 %           | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | V. A μgRAE | V. B1 mg | V. B2 mg | V. C mg | 食物繊維 g |
|-------------------|---------|------------|----------------|----------------|----------|-----------|------|-------|------------|----------|----------|---------|--------|
| 4月分<br>平均摂取量      | 小(中学年)  | 633        | 16%            | 29%            | 381      | 73        | 3.2  | 2.9   | 293        | 0.57     | 0.52     | 21      | 3.8    |
|                   | 中学校     | 754        | 16%            | 27%            | 401      | 85        | 3.8  | 3.4   | 337        | 0.70     | 0.59     | 24      | 4.7    |
| 文部科学省<br>学校給食摂取基準 | 小(8~9歳) | 650        | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 350      | 50        | 3.0  | 2.0   | 200        | 0.40     | 0.40     | 25      | 4.5以上  |
|                   | 中学校     | 830        |                |                | 450      | 120       | 4.5  | 3.0   | 300        | 0.50     | 0.60     | 35      | 7以上    |

へいきんせつしりょう  
平均摂取量は、  
かげつかん へいきん  
1ヶ月間の平均で  
きじゆんりょう  
基準量になるように  
つと  
努めています。

## がっ しょう ★4月の小おかずより

かこうひん げんざいりょうひょう

### <加工品の原材料表について>

給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。  
食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。  
ご質問などがありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

| 10日(水) イワシの蒲焼き                                      | 11日(木) ミンチカツ   | 15日(月) ハートのコロッケ   |
|---|--|---|
| イワシ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水                                 | 鶏肉・玉ねぎ・食塩・砂糖・こしょう・ナツメグ<br>(つなぎ)馬鈴薯でん粉・パン粉・貝殻焼成カルシウム・ピロリン酸第二鉄<br>(衣)パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂・食塩・水        | 馬鈴薯・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・水<br>(衣)パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油脂・還元水あめ・でん粉 |
| 16日(火) フランクフルト                                      | 17日(水) にらまんじゅう   | 22日(月) れんこんのはさみ揚げ   |
| 豚肉・でん粉・豚血しょう粉末・食塩・砂糖・酵母エキス・香辛料・炭酸カルシウム・香辛料抽出物・クエン酸鉄 | (具)豚肉・キャベツ・にら・長ネギ・豚脂・醤油・酵母エキス・にんにく・米油・ラード・生姜・食塩・小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう<br>(皮)小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・水 | れんこん・パン粉・バターミックス・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・食塩・こしょう・水  |
| 24日(水) チーズオムレツ                                      | 25日(木) 豆腐ハンバーグ   |   |
| 鶏卵・チーズ・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・植物油                          | 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・豚脂・粉末状大豆たん白・粒状大豆たん白・植物油脂・砂糖・醤油・食塩・デキストリン・香辛料・加工でん粉・貝カルシウム・豆腐用凝固剤・水                               |   |