

れいわ ねんど ぎゅうにゅう
令和7年度より牛乳の

か はじ
ストローレス化が始まります。

おもてめん こんだてひょう けいさい
表面の献立表にも掲載しているように、環境に配慮し、
きゅうしよく だつ プラスチックの取り組みを行っています。



がつ きゅうしよく
11月の給食だより



しじょうなわてし には やく くに きゅうしよく た
四條畷市では、1日に約4500人が給食を食べているので、1年間（給食回数
195回）で考えると、ストローが約90万本の削減となります。
ほんすう かんさん かつ
本数に換算してみるとすごい数ですね！

にほん
日本ではプラスチックごみを年間に約940万トン排出しています。

(*1トン=1000キログラム！)

そのうち容器包装リサイクル法(容器包装を再商品化する目的で作られた法律)に基づき回収されるものは約104万トンです。

出典：国際環境技術センター2018年度年次報告書



しよくし 食事のあいさつに込められた意味



いただきます

食べものはもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

学校給食だけでなく、日々の食事には多くの人がかかわっています。食べものを育ててくれる生産者の方、それを運んでくれる配送の方、調理してくれる調理員やお家の人、いろいろな人の支えがあって成り立っています。

このことを心に留めて、感謝の気持ちを忘れずに、食事をしましょう。



日本のプラスチックごみ廃棄量を人口一人当たり換算すると年間32キログラム！アメリカに次いで世界第2位です。知らず知らずのうちに、たくさんのプラスチックごみを捨ててしまっています。

出典：消費者庁 令和2年版消費者白書



ご家庭でも普段どれくらいのプラスチックごみを出しているか、どれくらいリサイクルができていないかを考えてみるきっかけになればうれしいなと思います。



かつ えいようか
＜11月の栄養価＞

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)
11月分 平均摂取量	625	16%	29%	325	74	3.3	2.9	313	0.52	0.53	20	3.6
文部科学省 小(8~9歳)	650	15%	27%	345	87	3.9	3.4	360	0.65	0.59	23	4.4
学校給食摂取基準 中学校	830	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
				450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

★11月の小おかずより

＜加工品の原材料表について＞

学校給食センターでは、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、学校給食センターまでお問い合わせください。

1日(金) サバ昆布醤油干し サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・昆布つゆ・水	5日(火) おさかなナゲット エソすり身・玉ねぎ・でん粉・米粉・パン粉・食塩・香辛料・酵母エキス・揚げ油・乳酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄	
8日(金) サワラ生姜醤油漬 サワラ・醤油・みりん風調味料・砂糖・酒・国産おろし生姜	11日(月) キャベツミンチカツ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・たん白加水分解物・小麦粉・でん粉・粒状大豆たん白・砂糖・食塩・こしょう・水(衣)・パン粉・小麦粉・水	13日(水) ホッケー夜干し ホッケー・塩
19日(火) フランクフルト 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	20日(水) 揚げ餃子 キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒状大豆たん白・醤油・ごま油・砂糖・食塩・たん白加水分解物・にんにく・水(皮)小麦粉・グルテン・食塩・水	22日(金) 野菜入り玉子焼き 鶏卵・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・醤油・穀物酢・でん粉・ほうれん草・食塩・水・菜種油
25日(月) カレーボール (皮)もち米・調整ラード・パン粉・砂糖・でん粉・食塩・香辛料・トレハロース・水 (具)カレールウ・チキンブイオン・玉ねぎ・人参・でん粉・鶏肉・砂糖・トマトケチャップ・植物油脂・粒状大豆たん白・醤油・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・クエン酸第一鉄ナトリウム・水	29日(金) ほうれん草焼売 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・豚骨・砂糖・食塩・たん白加水分解物・こしょう・ピロリン酸第二鉄(皮)小麦粉・グルテン・食塩・水	