



# 4月の給食だより

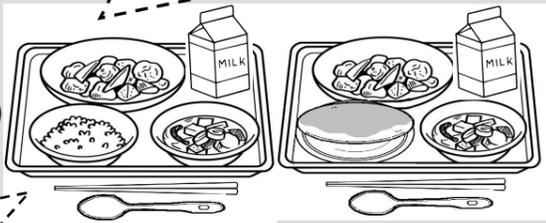
## おかず

学校給食センターでは、『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4450食分のおかず・小おかず・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。

## 四條畷市の



## 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。

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4450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45分からクラスごとの入れ物に入れ始め、11時までに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いかどうか等を確認し、納入業者から受け取るなどの準備をします。

## 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(※地場産物といえます)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!



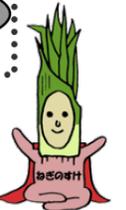
お米



チンゲン菜



小松菜



青ねぎ

## 4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。

4月分 平均摂取量	小(中学年) 中学校	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 平均摂取量	小(中学年) 中学校	596 680	15% 15%	27% 26%	339 351	75 85	2.7 3.2	2.9 3.3	197 221	0.54 0.63	0.60 0.66	18 20	3.9 4.6
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8~9歳) 中学校	650 830	セッセル 摂取エネルギー の13~20%	セッセル 摂取エネルギー の20~30%	350 450	50 120	3.0 4.5	2.0 3.0	200 300	0.40 0.50	0.40 0.60	25 35	4.5以上 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。

## ★4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。

15日(火) ポロニアカツ	16日(水) コーングラタン	17日(木) 照り焼きハンバーグ	18日(金) サケの甘塩焼き	21日(月) ポーク焼売	23日(水) サワラの味噌漬	24日(木) 菜の花コロック	30日(水) ちくわの赤しそ揚げ(ちくわ)
鶏肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・食塩・香辛料・鉄含有酵母・水・加工でん粉・増粘剤 (衣) ポテトフレーク・米粉フレーク・食塩・香辛料・でん粉・植物繊維・酵母エキス・水	乾燥マッシュポテト・スイートコーン・ショートニング・おから・米粉・豆乳・コーンパウダー・砂糖・粉末水あめ・水溶性食物繊維・ソテーオニオン・食塩・大豆粉・酵母エキス・水・加工でん粉・増粘剤・炭酸カルシウム・安定剤・ピロリン酸第二鉄・乳化剤	豚肉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・食塩・ナツメグ・こしょう (タレ) 砂糖・醤油・でん粉・酒・たん白加水分解物・生姜・水	サケ・塩	(具) 豚肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・でん粉・豚骨・砂糖・食塩・たん白加水分解物・こしょう (皮) 小麦粉・グルテン・食塩・水	サワラ・白味噌・砂糖・みりん風調味料・酒・水	馬鈴薯・菜の花・人参・砂糖・醤油・発酵調味料・食塩・こしょう (衣) パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・食塩・植物油・水	イトヨリすり身・発酵調味料・砂糖・食塩・加工でん粉