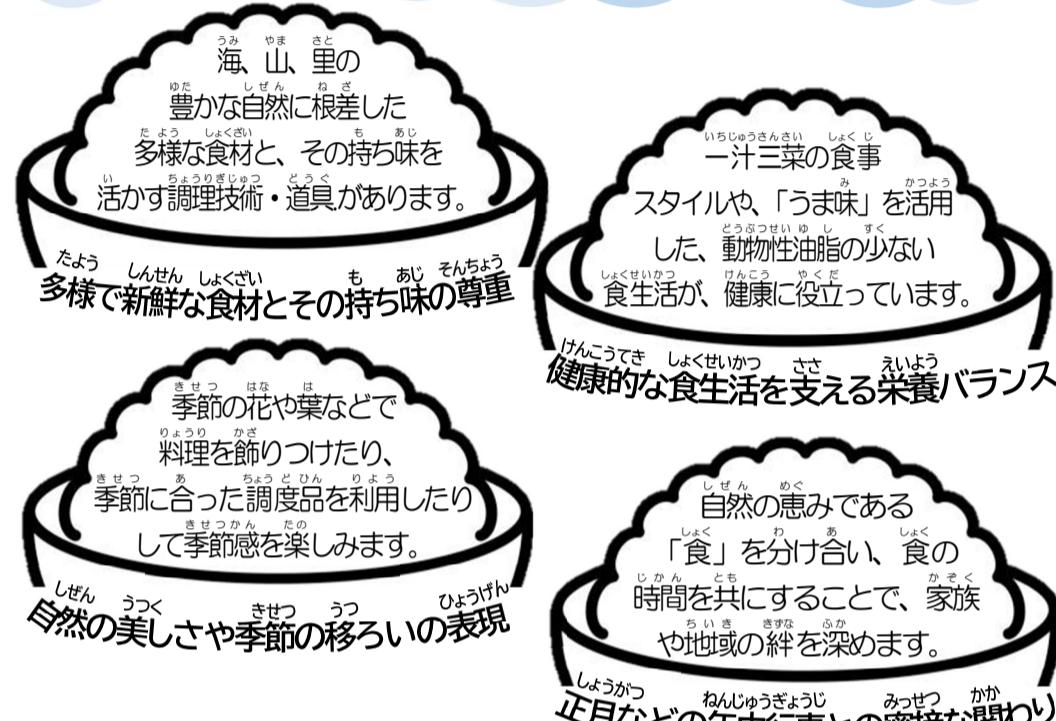


11月24日(月)は、「和食の日」

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「和食の日」に制定され、「日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを共有するための日」とされています。

和食の魅力



<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標としています。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)												
11月分 平均摂取量											るい	
小(中学年)	600	15%	27%	321	81	4.5	2.7	188	0.55	0.53	17	4.4
中学校	691	14%	26%	337	93	5.2	3.1	212	0.64	0.57	19	5.3
小(8~9歳)	650	せっしゅ 摂取エネルギー	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	いじょう
中学校	830	の13~20%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	いじょう

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。

6日(木) カツオミンチカツ	7日(金) サワラ塩糀漬け
カツオ・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・砂糖・食塩・カツオエキス・加工でん粉・ドロマイド・ピロリン酸鉄・乳化剤・香料・水 (衣)パン粉・小麦粉・植物油脂	サワラ・塩糀・砂糖・みりん風調味料
12日(水) 豆腐ハンバーグ	13日(木) スペイン風オムレツ
粒状植物性たん白・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・豚脂・砂糖・食塩・みりん・酵母エキス・加工でん粉・香辛料・水 セルロース・炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・豆腐用凝固剤・水 (つなぎ)でん粉・粉末状植物性たん白	鶏卵・じゃがいも・玉ねぎ・砂糖・ナチュラルチーズ・でん粉・穀物酢・食塩・オリーブオイル・水・菜種油
19日(水) ポーク焼売	20日(木) 野菜コロッケ
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	馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・グリンピース・砂糖・水あめ・食塩・植物油脂 (衣)パン粉・バターミックス・加工油脂・水
21日(金) サバみりん干し	25日(火) カレーボール
サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	(具)カレールウ・チキンブイヨン・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・食塩 乾燥マッシュポテト・香辛料・ピロリン酸第二鉄・水 (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