

11月24日(月)は、『和食の日』

11月24日(月)は、『和食の日』

11月24日は、11(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。

わしょく みりょく

和食の魅力

海、山、里の豊かな自然に根差した多様な食材と、その持ち味を活かす調理技術・道具があります。

一汁三菜の食事スタイルや、「うま味」を活用した、動物性油脂の少ない食生活が、健康に役立っています。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品を利用したりして季節感を楽しみます。

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。

＜11月の栄養価＞

＜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	600	15%	27%	321	81	4.5	2.7	188	0.55	0.53	17	4.4
平均摂取量	691	14%	26%	337	93	5.2	3.1	212	0.64	0.57	19	5.3
文部科学省	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
学校給食摂取基準	830			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

★11月の小おかずより

＜加工品の原材料表にみて＞

＜加工品の原材料表にみて＞

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・ドロマイト・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・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				
(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					馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・グリーンピース・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				