

がっ にち がっ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
 ~1月24日~1月30日は、全国学校給食週間です~



がっ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
 1月は全国学校給食週間があります。

これを機に、どのようにして給食が始まったのか

どのように変わってきたのか調べたり、

身近な給食の役割について考えたりしてみましょう。

給食ができるまでに携わってくださっている人や食べ物に

ありがとうの気持ちを持ち、

地域の郷土料理や地場産物を知る週間にしましょう。



しょう や
 小おかずはタコ焼きです♪

たの
 お楽しみに!



ほくせつ
 北摂

かわち
 河内

がっ にち きん
 1月30日(金)は

かわち だい どうじょう
 『河内のっぺ』が大おかずで登場します。

かわち おおさかふ かわちほう つた きょうどりょうり
 『河内のっぺ』は大阪府の河内地方に伝わる郷土料理です。

とりにく あぶらあ だいこん にんじん さといも
 鶏肉や油揚げ、大根、人参、こんにゃく、里芋など

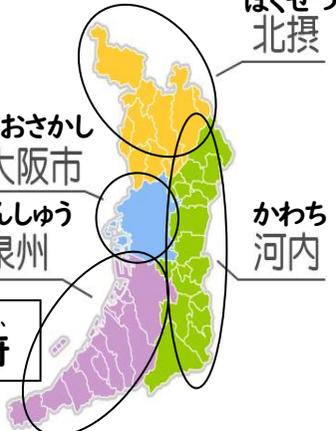
ぐ つか にも
 たくさんの具を使った煮物です。

ぜんこくかくち じる
 全国各地に『のっぺ』や『のっぺい汁』と

よ くに りょうり
 呼ばれるよく似た料理があります。

おおさか
 大阪市
 せんしゅう
 泉州

おおさかふ
 大阪府



がっ きゅうしょく 1月の給食だより

がっ にち ぼうさい ひ
 1月17日は防災とボランティアの日です

じしん さいがい こころがま じゅんぴ ひ
 地震などの災害があったときの心構えを準備する日です。

さいがい そな ふだん
 もしもの災害に備えて、普段から
 どんなことができるか考えてみましょう



しょくりょう びちく
 食料の備蓄は…家族の人数分×3日分~1週間分

さいがい お きゅうじょたいせい とどの にち
 災害が起こってから、救助体制が整うまでに3日はかかるといわれています。

すく かぞく にんずうぶん にちぶん ひじょうしょく じゅんぴ
 少なくとも、家族の人数分×3日分は非常食を準備しておきましょう。

れい かんづめ かまい しょくひん しょくひん みず
 例:缶詰、アルファ化米、インスタント食品、レトルト食品、カンパン、水など

た な しょくひん そな
 食べ慣れた食品を備えてローリングストック

ローリングストックとは、

しょうみきげん なが ふだんづか しょくひん おお か お
 賞味期限が長めの普段使いの食品を多めに買い置きしておき、

食べた分を買い足して、

ストックを回転させる備蓄方法です。

この方法であれば必ずしも長期保存のきく

災害用のものを備えておく必要はなく、

手軽に備蓄を始めることができます。



がっ にち げつ ぼうさいいんたて
 1月19日(月)には防災献立として

ぼうさい どうじょう
 『防災カレー』が登場します!



がっ えいようか <1月の栄養価>

がっこうきゅうしょく じどう せいと には ひつよう えいよりょう やく りょう とく ふそく るい
 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、
 はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
 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)
がっ ぶん 1月分	599	15%	27%	318	78	3.7	2.8	192	0.49	0.55	16	3.7
へい きん せつしゆ りょう 平均摂取量	689	15%	25%	331	87	4.2	3.2	213	0.58	0.59	18	4.3
もん ぶ か がく しょう 文部科学省	650	せつしゆ 摂取エネルギー の13~20%	せつしゆ 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
がっこうきゅうしょくせいしよきじゆん 学校給食摂取基準	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	いじょう 7以上

へい きん せつしゆ 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 ★1月の小おかずよい

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>

がっこうきゅうしょく ししょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしょくじかん ま あ とうじつかぎ じかんない
 学校給食センターでは、四條 曙市内の小・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
 ちょうり はいせう
 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。
 しょくもつ じどう せいと はいりよ こんだてひょう しょう しょう かこうひん げんざいりょうめい けいさい
 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。
 しつもん
 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。

9日(金) プリの照り焼き	14日(水) 揚げ餃子	15日(木) スペイン風オムレツ
ブリ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	(具) キャベツ・豚肉・豚脂・玉ねぎ・粒状大豆たん白・にら・ 生姜・醤油・でん粉・砂糖・食塩・酵母エキス・こしょう・水 (皮) 小麦粉・水・食塩	鶏卵・じゃがいも・玉ねぎ・砂糖・ナチュラルチーズ・でん粉・食塩・ 穀物酢・オリーブオイル・水・菜種油
16日(金) サワラ塩糀漬け	19日(月) カツオミンチカツ	21日(水) ほうれん草饅頭
サワラ・塩糀・砂糖・みりん風調味料	カツオ・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・砂糖・食塩・水・ 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 (衣) パン粉・小麦粉・植物油脂	(具) 豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・じゃがいも・とうもろこし・豚脂・醤油・ コーンスターチ・酵母エキス・ドロマイト・食塩・ピロリン酸第二鉄・ 小麦粉加工品・こしょう・砂糖 (皮) 小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・ 飲料水・粉末状小麦たん白
22日(木) 豆腐ハンバーグ	26日(月) サケの甘塩焼き	28日(水) だし巻き玉子
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・炭酸カルシウム・ セルロース・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	サケ・塩	鶏卵・穀物酢・でん粉・砂糖・菜種油・ 食塩・カツオだし・水
30日(金) タコ焼き		
水・小麦粉・タコ・キャベツ・ねぎ・植物油・ 酵母エキス・食塩		

※19日(月)の防災カレーは、じゃがいも、人参、玉ねぎ、菜種油、砂糖、豚肉、カレー粉、
 トマトペースト、食塩、ポテトフレーク、ポークエキス、パーム油、酵母エキス、にんにく、糊料

を使用しています。

