



4月の給食だより

おかず

がっこうきゅうしょく えいよう
 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4400食分の大おかず・小おかず・ミニバット(小小おかず)を作っています。

しょくざい しゅん しんせん あんぜん えら しょうらい
 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。

ぎゅう にゅう

牛乳

ほん ミリリットル い きゅうにゅうぎょうしゃ いずみ し
 1本200m | 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。

あじ ひんしつ しはん ふ つうぎゅうにゅう おな
 味・品質は市販の普通牛乳と同じです。

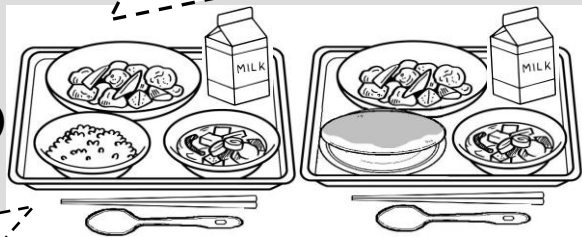
カルシウムやビタミン類の補給に役立ちます。

しょうなわてしりつ がっこうきゅうしょく つく
 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4400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。

がっこうきゅうしょく とうじつちょうり ぜんじつ じゅんび
 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50分からクラスごとの入れ物に入れ始め、11時までに学校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。

しじょうなわてし 四條畷市の



がっこうきゅうしょく 学校給食について

ごはん

まいしゅう げつ すい きんようび しゅう かい
 ごはんは、毎週、月・水・金曜日の週3回です。

りょう しょうがく ねん ねん ちゅう こうがくねん ちゅうがっこう
 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。

べいはんぎょうしゃ や おし かんさいしょくひんこうぎょう とうじつ あさ
 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。

つき かにいてい た こ じっし
 月に1~2回程度、炊き込みごはんを実施しています。

しょう こめ しじょうなわてきんまい たけんさんまい しょう
 使用のお米は、四條畷産米です。(他県産米を使用するときもあります。)

パン

まいしゅう か もくようび しゅう かい
 パンは、毎週、火・木曜日の週2回です。

げんりょう おも こむぎ こ さとう
 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。

ぎょうしゃ かののし わかみやせい かくがっこう
 パン業者(交野市の若宮製パン)から、各学校に直接配送します。

いち なが センター1日の流れ

こんだてひょう しじょうなわてし た もの じばさんぶつ しょう
 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!



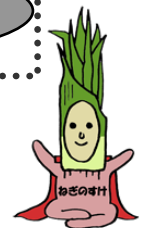
こめ お米



さい 千ゲン菜



こまつな 小松菜



あお 青ねぎ

がっ えいようか <4月の栄養価>

がっこうきゅうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく 1/3 のりょうをとるようにしています。とくに、ふそくがちなカルシウム・ビタミン類は、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 4月分 平均摂取量	603	15%	28%	349	74	4.2	2.7	196	0.55	0.53	20	4.8
しやう せつ しゅりょう 中学校	729	15%	27%	388	86	5.1	3.1	226	0.68	0.60	24	5.7
もん ぶ がく しょう 文部科学省	650	せつしゅ 摂取エネルギー の13~20%	せつしゅ 摂取エネルギー の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	いじょう 4.5以上
がっこうきゅうしょく 学校給食摂取基準	830	中学校		450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	いじょう 7以上

へいきんせつしゅりょう 平均摂取量は、かげつかん へいきん 1ヶ月間の平均で きじゅんりょう 基準量になるように つと 努めています。

がっ しょう ★4月の小おかずより

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>

がっこうきゅうしよく 学校給食センターでは、しじょうなわてしない 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 ちょうり はいぞう 調理・配送しています。そのため、しょう 小おかずにおいては、かこうひん しょう 加工品を使用する場合があります。 しょくもつ 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、こんだてひょう しょう 献立表に小おかずで使用するかこうひん げんざいりょうめい けいさい 原材料名を掲載しております。 しつもん とあ ご質問などがありましたら、がっこうきゅうしよく 学校給食センターまでお問い合わせください。

16日 (木) ボロニアカツ	17日 (金) ハンバーグ	
とりにく ぶん ほつこうちやうみりやう さとう ふんまつじやうだいず ばく しょくえん 鶏肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・食塩・ しょうしんりやう てつがんゆうこうぼ みず かこう ぶん ぞうねんざい 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・こめこ 米粉フレーク・しょくえん こうしんりやう 食塩・香辛料・でん粉・ しょくぶつせんい こうぼ みず 植物繊維・酵母エキス・水	とりにく たま とんし ぶたにく つぶじやうしょくぶつせい ばく さとう とう しょくえん こうぼ こうしんりやう 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・粒状植物性たん白・砂糖・ぶどう糖・食塩・酵母エキス・香辛料・ トマトペースト・にんにくペースト・こむぎふ しょうしょうゆ 小麦不使用醤油・しょうがペースト・みず かこう ぶん 加工でん粉・ たんさん 炭酸カルシウム・セルロース・ピロリン酸第二鉄	
20日 (月) コーンフライ	22日 (水) だし巻き玉子	
こむぎこ かとう とうえきとう さとう しょくえん こうしんりやう かこう ぶん とうもろこし・小麦粉・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ショートニング・食塩・香辛料・加工でん粉・ にゆうかざい こうりやう みず 乳化剤・香料・水 (衣) パン粉・こむぎこ 小麦粉・ぶん しょくぶつゆ し かんげんみず ふんまつじやうしょくぶつせい ばく 植物油脂・還元水あめ・粉末状植物性たん白	けいらん こくもつす ぶん さとう しょくえん みず なたねあぶら 鶏卵・穀物酢・でん粉・砂糖・食塩・カツオだし・水・菜種油	
23日 (木) フランクフルト	27日 (月) 一口焼きいも	30日 (木) ブロッコリー入りチーズオムレツ
ぶたにく ぶたしぼう しょくえん さとう こうしんりやう 豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料	さとう しょうゆ みず さつまいも・砂糖・醤油・水	けいらん ぶん さとう しょくえん みず 鶏卵・ブロッコリー・プロセスチーズ・でん粉・砂糖・食塩・水・ しょくぶつゆ し 植物油脂