

卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

第598号

加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和2年8月分 **学校給食予定こんだて表** 泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

※指導のめあて※ **暑さに負けない体をつくろう**

給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	分量	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	分量	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	分量	食品グループ																
				エネルギー	たんぱく質	脂質					エネルギー	たんぱく質	脂質					エネルギー	たんぱく質	脂質														
24日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	0	0	0	26日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	0	0	0	28日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	0	0	0														
	アップルパン	アップルパン	60	0	0	0		ごはん	せいはいはくまい	70	0	0	0		てりやきハンバーガー	うすまきカットパン ハンバーグ サラダあぶら(こめ) こいくちしょうゆ さと りょうりしゅ みりりん ばれいしょでんぶ キャベツ	60 50 + 2 1 + + + 0.25 20 +	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0															
25日(火)	ごはんとのり	せいはいはくまい	70	0	0	0	27日(木)	ミニごはん	せいはいはくまい	60	0	0	0	31日(月)	パン	パン	60	0	0	0	29日(土)	ごはんとのり	せいはいはくまい	70	0	0	0	30日(日)	ごはん	せいはいはくまい	70	0	0	0
	きゅうり	きゅうり	18	0	0	0		わかめうどん	うどん	45	0	0	0		しりもぎかない	ホキフライ あげあぶら(こめ) とんかつソース トマトケチャップ ウスターソース さと あかワイン	50 + 4 0.5 3.5 0.5 +	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0															

泉佐野市の学校給食について②

栄養面について

- 基本的には1日の1/3がとれるように基準が決まっています。
- 不足しやすいもの(カルシウム等)は1/3より多い基準が決まっています。
- 献立表にのっている分量や基準値は中学年(3・4年生)のもです。
- 他の学年は主食や副食の量を調整することで、学年にあった栄養量をとれるようにしています。

※低学年(1・2年生)は中学年より1割少なく、高学年(5・6年生)は中学年より1割多くしています。

食材の安全性について

- 生野菜や果物、生肉類は国産のものを使用しています。
- コロッケやハンバーグなど、既製の食材、ハム、ベーコン、かまぼこなどは unnecessary 添加物の入っていないものを使用しています。
- だしは給食センターでとり、化学調味料は使用していません。
- 安全性に不安のある食材は使用しないようにしています。
- できる限り手づくりを心がけクリームシチューなどの時のホワイトルは給食センターでから作っています。

野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。ひとくりに野菜といっても、色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」に分けることができます。野菜によって含まれる栄養に特徴があるのでいろいろな野菜を組み合わせるようにしましょう。

	エネルギー(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
8月分平均栄養量	606	14.4	29.3	307	50	4.1	129	0.47	0.46	20	3.5

～保護者の方へ～ ●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。 ●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせください。 TEL:072-463-6234 FAX:072-463-6867 E-mail:kyusyoku@city.izumisano.lg.jp