

*すべての献立に、ミルクがつきます。 *栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

| 日・曜日 | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 29日(月) | 30日(火) |
|--------------|--|---|--|---|---|---|---|
| 献立名 | 米飯 ピリ辛中華丼 春雨スープ | 米飯 ソーミンちゃんぶるー もすく汁 味付けいりこ | 米飯 キャベツの甘酢あえ つま煮 ゆかりふりかけ | 米飯 豚肉のきのこあんかけゆずの香り じゃがいものみそ汁 | 米飯 白身魚のカレー風味焼き 肉団子のスープ | 米飯 にしんのしょうが煮 にゅうめん汁 | 米飯 ゴーヤのかき揚げ なすのみそ汁 ゆかりふりかけ |
| 材料名および使用量(g) | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 |
| | 豚肉 40 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 5 緑 油 1 黄 ガラスープ 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 トウバンジャン 0.1 黄 でんぶん 1 黄 水 10 | まぐろ油漬 10 赤 米粉 5 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 にら 5 緑 しょうが 0.3 赤 花かつお 0.3 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 油 1 黄 | 鶏肉 15 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 えのきたけ 5 緑 塩 0.2 酢 1.5 黄 砂糖 0.8 黄 しょうゆ 1 | 豚肉 50 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 8 黄 油 10 黄 たまねぎ しめじ 5 緑 にんじん 5 緑 ピーマン(青) 5 緑 ゆず果汁 1 黄 水 5 黄 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 3 緑 油 1 黄 けずり節 0.5 黄 だし昆布 0.5 黄 50 黄 でんぶん 1 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 1.5 黄 | 肉だんご 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 エリンギ 10 緑 ほうれんそう 10 緑 フイヨン(缶) 8 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 | たら 25 赤 酒 1 赤 たまねぎ 25 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.3 黄 油 1 黄 ホールトマト(缶) 5 黄 トマトケチャップ 5 黄 カレー粉 0.25 黄 塩 0.2 黄 でんぶん 5 黄 米パン粉 3 黄 油 1 黄 | にしん 1切 赤 しょうが 1 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 水 15 黄 |
| 栄養価 | 低学年 504 21.0 15.7 中学年 593 23.4 16.6 高学年 645 25.2 17.5 | 481 19.8 14.3 565 21.7 15.1 613 23.0 15.8 | 490 21.6 12.8 577 24.1 13.4 628 25.9 14.0 | 552 21.8 18.1 646 24.3 19.3 704 26.2 20.5 | 485 19.8 13.7 571 22.0 14.5 621 23.7 15.2 | 525 22.1 17.7 604 23.7 18.1 646 24.7 18.4 | 485 14.1 13.7 571 15.7 14.5 621 16.7 15.2 |

◆◆◆ 食中毒に気をつけよう ◆◆◆

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物について、体の中に入ることによっておこります。食中毒を防ぐには「食中毒予防の三原則」を守ることが大切です。

学校給食では、その三つの原則に基づき、いろいろな工夫をして衛生的な給食作りに取り組んでいます。



食中毒予防の三原則

- ① きんをつけない
- ② きんをふやさない
- ③ きんをやっつける

給食室での衛生管理

① きんをつけない
【手洗い】
作業前はもちろん、作業中もこまめに手を洗います。

【エプロンや道具を使い分ける】
野菜を洗う時や、生の肉や魚を触る時、出来上がったものを扱う時など、それぞれ専用のエプロンを使用しています。また、使う道具も肉や魚用、野菜用、配食用など、専用のものを使用しています。

② きんをふやさない
【材料を使う時期を決める】
気温が高い時期は、細菌が増えやすいので、いたみやすいもやしなどは使いません。

【時間の管理が決め手!】
できあがったものを長時間置かないように、給食時間から逆算して、作業をすすめています。

③ きんをやっつける
【しっかり加熱】
すべてのおかずを加熱しています。サラダや和え物も加熱するので、おいしく仕上がるように、材料や味つけを工夫しています。

【温度の確認】
中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所の温度を確かめて仕上げています。

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

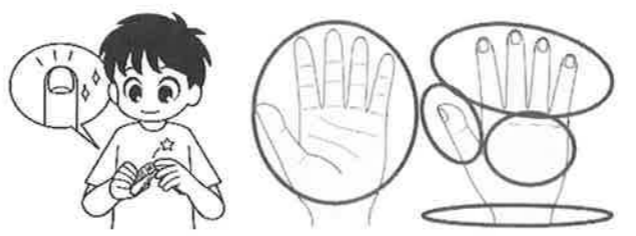
◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

| 一ヶ月 平均 | | | | | | | | |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|---------|--------|--------|-------|
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミン | | | |
| | | | | | A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |
| 503 | 20.0 | 15.1 | 297 | 1.3 | 195 | 0.34 | 0.44 | 17 |
| 590 | 22.1 | 15.9 | 302 | 1.6 | 207 | 0.38 | 0.45 | 19 |
| 640 | 23.6 | 16.7 | 306 | 1.7 | 220 | 0.42 | 0.47 | 20 |



食事の前と後はせっけんで手をきれいにあらいましょう!

※手洗いのポイント
 ・爪は短く切っておきましょう。
 ・忘れやすい手の甲、爪の間、指や指の間、手のしわ、手首などもしっかりこすりましょう。



箕面市内でとれる農産物をしょうかいします!

みなさんが食べている給食には箕面市内の田んぼや畑でとれた農産物が使われていますよ。

今年も毎月少しずつ箕面産の作物をしょうかいしていきます。みなさんの住んでいる地域の田畑でとれたものがあるかもしれませんね。おたのしみに!

箕面市の学校給食について

箕面市の学校給食について紹介します。

★学校給食の目的★

学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を友達や先生と一緒に食べるという心のふれあいの中で、児童・生徒の健康や体位の向上を図ろうとするものです。また、児童・生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものでもあり、教育の一環として実施しています。

★箕面市の学校給食の特色★

- 「箕面産」の米や野菜をできるだけ多く使い、地産地消をすすめています。
 - ・箕面市では、市内の農家や農業公社が育てた箕面産の米や野菜を給食材料として取り入れています。箕面産の野菜は、生産者が直接学校の給食室に届けてくださるので、新鮮で安全安心です。
 - ・地産地消をすすめ、健康的な食習慣を育む意味でも箕面市では、毎日が米飯給食です。
 - ・子どもたちが給食を通して食べものの成り立ちを知り、食べものや生産者への感謝の気持ちを持てるように「箕面産」の情報提供や顔の見える関係作りを行っています。

- 多くの児童・生徒が同じ給食を食べられる献立にしています。(低アレルギー献立)
学校給食は教育の一環として実施しており、児童・生徒が学校生活の中で一緒に極めて安全で楽しく食べられる環境を整えることがとても大切であると考えています。
そのため、なるべく多くの児童・生徒が共通して食べられる献立が最良と考え、食物アレルギーの原因となりやすい卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生を給食の調理に使用しない「低アレルギー献立」にしています。

★食物アレルギー等の対応★

- 食物アレルギー等で食べられない食品がある児童・生徒には、次のような対応をしています。
 - ・大豆、ごま、大麦、いか、たこの5品目とその加工品については、それらを除去した「除去おかず」を提供しています。
 - ・これ以外の食品が食べられない場合は、その食品を含む副食(おかず)は提供できません。
 - ・炊き込みご飯などの主食については、食べられない食品の種類に関わらず、米飯(白ご飯)を提供します。
 - ・「除去おかず」及び、炊き込みご飯などの代わりに提供する「米飯(白ご飯)」についてはおかわりができません。また、誤食防止のために普通食と異なる専用食器に配膳します。

- 給食の調理で使用しない食品
卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、ナッツ類(ココナッツミルク、アーモンド、カシューナッツ、くるみ等)、貝類(あさり、貝柱等)、魚卵を含むもの(ししゃも、きびなご、たらこ等)、バナナ、メロン、キウイフルーツ

牛乳・乳製品、小麦・小麦製品については一部使用する食品があります。

| |
|------------------------------------|
| 牛乳・乳製品 …… 飲用牛乳・角チーズ・棒チーズ・個付けのヨーグルト |
| 小麦・小麦製品 …… しょうゆなどの小麦を含む調味料 |

★実施概要★

- 小学校・小中一貫校・中学校の全20校で完全給食(主食+副食+牛乳)を実施しています。
学校給食には必ず牛乳がつきます。成長期にある児童・生徒にとってカルシウムを十分に摂取するためにも、牛乳は欠かせません。
- 食材は全校共通で、各学校の給食室で調理しています。



★献立★

- 「旬」を大切にしています。
 - ・味も栄養価も安全性も一番すぐれた「旬」の野菜や果物を使用するようにしています。
 - ・箕面産の野菜をなるべく多く献立に取り入れるため、野菜の収穫状況によって急遽献立を変更することがあります。
- 栄養のバランスがとれています。
- 伝統食や行事食、外国の食文化に触れるような献立も取り入れています。
- 調理加工済食品の使用は、極力控えています。
- 献立は市内統一で、学校の栄養士が作成しています。

★材料★

- 新鮮で安価で、良質なものを選んでいきます。
- 野菜は、箕面市内で収穫されるものを優先的に使用しています。
- 生鮮野菜や果物、肉類は、国内産のものを使用しています。
- 食品添加物の少ないものを選んでいきます。



★衛生管理★

- 給食の材料は、生鮮物や冷凍食品等は当日納品を原則とし、納品時の温度チェックや産地確認等、細かい検収を行っています。暑い時期には、もやしなど傷みやすい食品の使用は控えています。
また、加熱調理を原則とし、できるだけ喫食直前に配膳しています。

★給食費★

- 箕面市では令和2年度から給食費を公会計(市の予算として歳入歳出の管理を行う会計方法)で管理しています。(給食費の額や納付方法は変更ありません。)
- 給食回数は月毎に違いますが毎月同額を徴収し、年度末で調整して年間で実施回数分の給食費を支払っていただきます。徴収する給食費は給食の食材費のみで、給食実施に必要な設備費や人件費などは全て市が負担しています。

| | 給食費 | |
|---------------|--------|------|
| | 月額 | 1食単価 |
| 小学校低学年(1・2年生) | 3,553円 | 209円 |
| 小学校中学年(3・4年生) | 3,621円 | 213円 |
| 小学校高学年(5・6年生) | 3,672円 | 216円 |

* 以下のような場合は教育委員会への届出が必要となりますので、担任の先生に連絡をお願いします*

- 5日以上欠食する
→給食を止めることができます。ただし、調整に2日かかります。
- 食物アレルギー等で主食、副食、牛乳を欠食しなければならない
→給食費の減額ができます。年度当初から食物アレルギー等で主食・副食・牛乳を欠食される場合、欠食分を月額から減額して毎月徴収します。年度途中から欠食される場合は、通常の月額で徴収し、年度末で調整しますので、ご了承ください。