

平成31年(2019年) 4月

学校給食だより (中学校)

質面市教育委員会
質面市学校給食会

*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	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	米飯 新キャベツのサラダ ハヤシライス 福神漬	米飯 豚キムチ丼 春雨スープ さといものいため煮	米飯 魚のカレー揚げ すまし汁 昆布のつくだ煮 鶏肉の和風ドレッシング	キャロットライス 春野菜のごまいため 大豆とソーセージの煮込み 鶏肉のアップルソース焼き	米飯 豚肉のウスターソースいため つみれ汁 わかめふりかけ ひじきの煮物	豆塩こぶごはん 春キャベツと豚肉のレモン蒸し 春のみそ汁 オレンジゼリー	米飯 ミートマカロニ コンソメスープ 角チーズ しば漬 切り干しベーコン	米飯 いか入り中華丼 ビーフンスープ 焼きとうもろこし	米飯 肉団子のごま甘酢あん 中華スープ 梅干し 糸こんにゃくのいため煮	ひじきとしらすのWごはん さわらのかば焼き 旬菜汁 からし和え	米飯 りんご缶 ビーフカレー 福神漬 ドレッシングサラダ 味付けいりこ
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 ちりめんじゃこ 3.6 赤 油 0.6 黄 新キャベツ 36 緑 にんじん 12 緑 ホールコーン 12 緑 なばな 3.6 緑 塩昆布 2.4 赤 塩 0.12 こしょう 0.01 油 2.4 黄 酢 1.2 砂糖 0.36 黄 豚肉 33 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 じゃがいも 38.5 赤 しめじ 11 黄 こまつな 11 黄 セロリ 1.1 黄 トマトピューレ 9.6 黄 トマトケチャップ 9.6 黄 上新粉 1.2 黄 米粉ハヤシルウ 3.6 黄 ウスターソース 1.2 黄 ブイヨン(缶) 4.8 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 水 7.2 黄 油 1.2 黄 福神漬 12 緑	米 110 黄 水 154 豚肉 30 赤 生揚げ 18 赤 白菜キムチ 21.6 赤 にんじん 6 赤 たまねぎ 2.4 赤 にら 6 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 はるさめ 3.3 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 2.2 赤 だいこん 1.1 赤 えのきだけ 1.1 赤 チンゲンサイ 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ 1.1 赤 みりん 4.4 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 車夫 5 赤 さといも 2.5 赤 こんにゃく 10 赤 だけのこ(水煮) 10 赤 さやいんげん 0.3 赤 しょうが 0.3 赤 でんぶん 1 赤 砂糖 2 赤 しょうゆ 1 赤 水 40 赤	米 100 黄 水 140 ホヤ 60 赤 カレー粉 0.6 赤 塩 0.12 赤 こしょう 0.01 赤 でんぶん 6 黄 油 6 黄 豆腐(冷) 22 赤 油揚げ 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 はくさい 2.2 赤 にんじん 11 赤 こまつな 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 けずり節 1.1 赤 しょうゆ 1.1 赤 水 110 赤 きざみ昆布 2.4 赤 水 6 赤 しょうゆ 2.4 赤 みりん 1.2 赤 砂糖 1.2 赤 鶏肉 2.5 赤 酒 2 赤 しょうが 0.3 赤 きゅうり 15 赤 もやし 20 赤 油 2 赤 酢 1 赤 塩 0.2 赤 砂糖 0.3 赤 しょうゆ 1 赤	米 100 黄 水 140 にんじん 12 緑 ブイヨン(缶) 0.96 緑 こしょう 0.01 緑 油 1.2 黄 まごろ油漬 1.2 赤 新キャベツ 30 赤 たまねぎ 2.4 赤 グリーンアスパラガス 6 赤 白ごま 1.44 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 だし 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 はくさい 2.2 赤 にんじん 11 赤 こまつな 1.1 赤 しょうが 1.1 赤 けずり節 1.1 赤 しょうゆ 1.1 赤 水 110 赤 だいた 8.8 赤 ウィンナーソーセージ 1.1 赤 にんじん 1.1 赤 じゃがいも 4.4 赤 たまねぎ 3.3 赤 にんじん 0.33 赤 ほうれんそう 8.8 赤 ウスターソース 0.55 赤 トマトケチャップ 1.1 赤 水 4.4 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 塩 0.55 赤 こしょう 0.02 赤 鶏肉 60 赤 酒 1 赤 りんごピューレ(缶) 7 赤 しょうゆ 2.5 赤 砂糖 1 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 豚肉 30 赤 でんぶん 3.6 赤 じゃがいも 30 赤 油 6 黄 たまねぎ 2.4 赤 葉ねぎ 6 黄 にんにく 0.24 黄 ウスターソース 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 油 1.2 黄 つみれ団子 あじ 2.2 赤 はくさい 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 こまつな 1.1 赤 しょうが 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 しょうゆ 1.1 赤 水 110 赤 わかめふりかけ 1.2 赤 ひじき 2 赤 れんこん 20 赤 にんじん 5 赤 糸こんにゃく 10 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤	米 100 黄 水 140 むきえんどう 9.6 緑 塩昆布 3.6 赤 豚肉 30 赤 新キャベツ 36 赤 たまねぎ 12 赤 さやいんげん 12 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 トマトケチャップ 7.2 赤 ウスターソース 0.6 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 0.01 赤 酢 1.2 赤 でんぶん 1.2 赤 豆腐(冷) 2.2 赤 だけのこ(水煮) 5.5 赤 にんじん 1.1 赤 れんこん 1.1 赤 たまねぎ 2.2 赤 生わかめ 2.2 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 オレジンゼリー 1.2 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 18 赤 にんじん 12 赤 米粉マカロニ 6 赤 たまねぎ 18 赤 さやいんげん 6 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 トマトケチャップ 7.2 赤 ウスターソース 0.6 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 0.01 赤 酢 1.2 赤 でんぶん 1.2 赤 鶏肉 16.5 赤 たまねぎ 27.5 赤 にんじん 16.5 赤 れんこん 16.5 赤 ほうれんそう 5.5 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 角チーズ 1.2 赤 しば漬 1.2 赤 ベーコン 8 赤 切り干し大根 8 赤 葉ねぎ 5 赤 油 1 赤 酒 1 赤 しょうゆ 0.2 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 水 20 赤	米 110 黄 水 154 切りいか(皮なし) 18 赤 生揚げ 18 赤 たまねぎ 2.4 赤 キャベツ 2.4 赤 ピーマン(青) 6 赤 白ごま 1.8 赤 砂糖 4.8 赤 しょうゆ 3.6 赤 酢 3.6 赤 水 3.6 赤 でんぶん 1.2 赤 がまほこ 1.2 赤 生わかめ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 だけのこ(水煮) 5.5 赤 もやし 16.5 赤 だいこん 16.5 赤 レタス 5.5 赤 根深ねぎ 1.1 赤 油 1.1 赤 ガラスープ 5.5 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 梅干し 1.2 赤 牛肉 10 赤 糸こんにゃく 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 だまねぎ 20 赤 しょうが 0.2 赤 油 1 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄	米 100 黄 水 140 ひじき 126 赤 にんじん 1.2 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 0.6 赤 塩 0.72 赤 さわら 1.2 赤 酒 2.4 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 3.6 赤 砂糖 1.2 赤 みりん 1.2 赤 水 6 赤 でんぶん 0.6 赤 がまほこ 1.1 赤 生わかめ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 だけのこ(水煮) 5.5 赤 もやし 16.5 赤 だいこん 16.5 赤 レタス 5.5 赤 根深ねぎ 1.1 赤 油 1.1 赤 ガラスープ 5.5 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 梅干し 1.2 赤 牛肉 10 赤 糸こんにゃく 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 だまねぎ 20 赤 しょうが 0.2 赤 油 1 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄	米 90 黄 水 126 赤 ひじき 1.2 赤 にんじん 6 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 0.6 赤 塩 0.72 赤 さわら 1.2 赤 酒 2.4 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 3.6 赤 砂糖 1.2 赤 みりん 1.2 赤 水 6 赤 でんぶん 0.6 赤 がまほこ 1.1 赤 生わかめ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 だけのこ(水煮) 5.5 赤 もやし 16.5 赤 だいこん 16.5 赤 レタス 5.5 赤 根深ねぎ 1.1 赤 油 1.1 赤 ガラスープ 5.5 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 梅干し 1.2 赤 牛肉 10 赤 糸こんにゃく 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 だまねぎ 20 赤 しょうが 0.2 赤 油 1 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄	米 110 黄 水 154 りんご(缶) 60 赤 じゃがいも 4.4 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 1.1 赤 こまつな 1.1 赤 にんにく 0.33 赤 しょうが 0.33 赤 塩 0.72 赤 油 0.6 赤 カレー粉 0.84 赤 ブイヨン(缶) 6 赤 トマトケチャップ 8.4 赤 ウスターソース 3.6 赤 しょうゆ 3.6 赤 りんごピューレ(缶) 7.2 赤 上新粉 4.8 赤 水 7.2 赤 福神漬 1.2 赤 ピーマン 5 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 油 2 赤 レモン果汁 1 赤 酢 0.5 赤 塩 0.2 赤 砂糖 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 味付けいりこ 1.2 赤
栄養価	781 26.0 18.0	746 27.7 17.1	738 31.5 20.7	854 32.7 28.2	754 24.5 21.6	724 25.0 17.5	762 25.8 21.2	722 26.3 14.9	753 26.6 20.7	712 32.7 18.6	823 25.5 17.1

日・曜日	25日(木)	26日(金)
献立名	米飯 鶏肉のから揚げ すまし汁 さかなふりかけ 煮浸し	ツナピラフ キャベツのみそいため グリーンポタージュ ヨーグルト
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 鶏肉 7.2 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 にんにく 0.12 赤 でんぶん 7.2 赤 油 7.2 赤 豆腐(冷) 27.5 赤 だけのこ(水煮) 5.5 赤 にんじん 1.1 赤 れんこん 1.1 赤 たまねぎ 2.2 赤 生わかめ 2.2 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 さかなふりかけ 1.2 赤 車夫 5 赤 こまつな 10 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 しめじ 10 赤 だし汁 20 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 1 赤	米 90 黄 水 126 赤 まごろ油漬 12 赤 たまねぎ 12 赤 にんじん 6 赤 塩 0.96 赤 こしょう 0.01 赤 油 1.2 赤 鶏肉 18 赤 キャベツ 2.4 赤 たまねぎ 1.8 赤 にんじん 1.2 赤 チンゲンサイ 1.2 赤 油 1.2 赤 信州みそ 6 赤 しょうゆ 1.2 赤 酒 1.2 赤 砂糖 1.2 赤 ウィンナーソーセージ 1.1 赤 じゃがいも 4.4 赤 たまねぎ 3.3 赤 にんじん 1.1 赤 クリームコーン(缶) 1.1 赤 むきえんどう 2.0 赤 油 1.1 赤 豆乳 2.2 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 6.6 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 赤 でんぶん 1.1 赤 ヨーグルト 1.2 赤
栄養価	807 29.9 28.0	775 26.6 23.7

【4月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	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)
	765	27.8	20.6	353	2.6	288	0.42	0.54	34

4月から小学校・一貫校でも 完全米飯給食がスタートします！

<ごはんの良さ>

①栄養バランスがとりやすい！

ごはん・汁もの・おかずの組み合わせを基本とする日本型の食事は栄養バランスがとりやすい食事のかたちです。

②つぶ食

ごはんはつぶで食べるため、ゆっくり消化吸収されます。そのため、腹持ちがよく、スタミナも持続しやすい特徴があります。

★米飯を主食とした栄養バランスのよい食事を毎日繰り返し体験することが、将来にわたっての健康な食習慣づくりにつながります。

調理法

豚肉のウスターソースいため(16日の献立)

- ① じゃがいもは1cmの角切り、たまねぎはくし形切り、葉ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② ①のじゃがいもを油で素揚げする。
- ③ 豚肉(角切り)にでんぶんをまぶして油で揚げる。
- ④ 鍋に油をひいて、にんにくをいためて香りを出し、たまねぎを加えていためる。
- ⑤ ④に②のじゃがいもと③の豚肉を入れ、ウスターソース・しょうゆ・砂糖・塩を加えて調味し、最後に葉ねぎを加えてさっといためて仕上げる。

質面市内の6年生が考えた給食メニュー

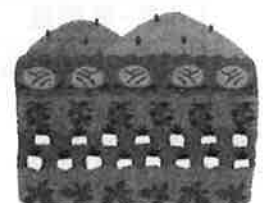
4月の採用献立をお知らせします

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！今月は2つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。
(給食に合うように、内容を一部変更している場合もあります。ご了承ください。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
17日(水)	豆塩こぶごはん・春キャベツと豚肉のレモン蒸し・春のみそ汁	とどろみの森学園
23日(火)	ひじきとしらすのWごはん・さわらのかば焼き・旬菜汁・からし和え	彩都の丘学園

質面市内でとれる農産物を紹介します！

みなさんが食べている給食には質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質面産の作物を紹介していきます。
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。お楽しみに！



箕面市の学校給食について

給食は4月10日(水)から始まります。年度初めにあたって、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育てるように「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。(低アレルゲン献立)

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「低アレルゲン献立」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。

○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。

★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。

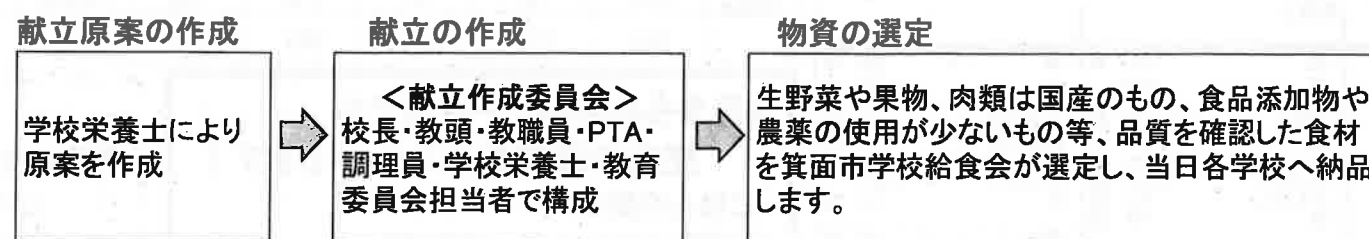
○食品添加物の少ないものを選んでいきます。



★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。

★給食ができるまで★



★給食費と年間実施予定回数★

給食の年間実施予定回数は1・2年生が165回、3年生が140回です。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)
1・2年生	3,975 円 (265 円) ※4~3月までの11回徴収
3年生	3,710 円 (265 円) ※4~2月までの10回徴収

* 以下のような場合は、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。