

こんげつのきゅうしょくもくひょう : きゅうしょくのじゅんびやあとかたづけのしかたをおぼえよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	月		むぎごはん					米 麦		665kcal 24.8g 25%	幼稚園なし
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジゼリー	ゼラチン	寒天		みかんジュース みかん(※加熱済)	砂糖			
10	火		ちゅうかめん					麺		639kcal 25.4g 28%	
			はるキャベツいりタンメンスープ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ		油 ごま油		
			はるまき	焼き豚		にら	しいたけ	春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油		
			ナタデココのいちごソースあえ		ヨーグルト		パイナップル(※加熱済) みかん(※加熱済) ナタデココ いちごジャム パナナ	砂糖			
11	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		576kcal 26.9g 29%	
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			アスパラサラダ			アスパラ	きゅうり キャベツ	砂糖	油		
			コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ コーン	米 砂糖	バター		
12	木		むぎごはん					米 麦		744kcal 26.7g 29%	進級・入学 お祝い メニュー 
			てづくりふりかけ	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ			砂糖			
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			かきたまじる	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉			
			おいわいいちごゼリー	豆乳 大豆粉			いちご(※加熱済) いちご果汁	砂糖 水あめ	油		
13	金		さくらごはん					米 麦		614kcal 27.0g 22%	
			ししゃもやき		ししゃも						
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			りんご				りんご				
16	月		むぎごはん					米 麦		652kcal 30.2g 25%	パースディ 給食 
			さわらのさいきょうみそやき	さわら みそ			しょうが		ノンエッグマヨドレ		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 油		
			わかたけじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ				
			プリン	卵	乳製品			水あめ 砂糖			
17	火		ロールパン(きれめあり)					パン		682kcal 33.3g 38%	
			ツナサンドのぐ	ツナ			玉ねぎ きゅうり	砂糖			
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			オレンジ				オレンジ				
18	水		むぎごはん					米 麦		593kcal 20.6g 26%	幼稚園なし
			とりにくのからあげやくみソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			きりぼしだいこんのナムル			小松菜	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油		
			わかめスープ		わかめ	ほうれん草	玉ねぎ	春雨	ごま油		
19	木		くろまいごはん					米 黒米		624kcal 24.6g 28%	ふるさと 給食の日 
			ごしきたまご	かまぼこ 卵			たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖 片栗粉	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油 油		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根	里芋	ごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					

献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	金		チキンドリア かいそうサラダ ポトフ	鶏肉 ベーコン わかめ 海藻ミックス ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム ごま油 油	723kcal 25.0g 33%	南小 北小 なし
23	月		むぎごはん じゃーじゃんどうふ ちくわのいそべあげ タイピーエン	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ		にんじん しょうが たけのこ キャベツ あおのり にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン キャベツ 根菜ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	油 ごま油 油 油 ごま油	700kcal 30.0g 31%	
24	火		むぎごはん さばのいちみやき やさいとツナのおひたし ほうれんそうととりだんごのスープ	さば ツナ 鶏肉			葉ねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが しょうが 玉ねぎ エリンギ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 油	628kcal 28.6g 32%	
25	水		りんごチップパン スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ クリームスープ	ウインナー 卵 ハム	牛乳 牛乳	いんげん にんじん パセリ にんじん	りんごチップ(※加熱済) 玉ねぎ ごぼう 枝豆 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 生クリーム ノンエッグマヨドレ 油 バター 生クリーム	674kcal 25.2g 37%	
26	木		わかめごはん くろはんぺんのフライ ちくぜんに たまごとアスパラのスープ		炊き込みわかめ 黒はんぺん 卵	にんじん いんげん		米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 油	594kcal 28.8g 20%	幼稚園なし
27	金		むぎごはん たけのこバーグ ひじきのにももの だいこんとあぶらあげのみそしる オレンジ	豚肉 大豆 油揚げ みそ		にんじん いんげん	エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ 大根 オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 油	油	673kcal 28.1g 29%	

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。



## 学校給食について

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、地位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

### 学校給食の目標

「学校給食法」第二条より

### 1 健康

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

### 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

### 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

### 4 食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

### 5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

### 6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

### 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

★児童または生徒 1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成25年4月1日施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲(※1)	16~26	18~32	22~38	25~40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。  
マグネシウム・・・児童(6歳~7歳)70mg、児童(8歳~9歳)80mg、児童(10歳~11歳)110mg、生徒(12歳~14歳)140mg  
亜鉛・・・児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)3mg、生徒(12歳~14歳)3mg  
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。  
※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

毎月、献立表を配布します。必ず目を通していただき、なるべく朝食や夕食と重ならないように、ご配慮をお願いします。

## 給食だより

今年度も調理員さん、配膳員さんと力を合わせ、安全でおいしい給食を提供します。よろしくお願ひいたします。昨年度から、給食のレシピを教えてほしいという声をよく聞きましたので、今年度は献立表にレシピをのせていきたいと思ひます。(献立表のスペースの関係でできない時もありますが...)ぜひ、家庭でも給食メニューを再現してみてください。

## Let' cook! 「大豆サラダ」



材料	分量(4人分)	作り方
大豆(乾燥)	45g	① 乾燥大豆を水戻しし、ゆでる。柔らかくなったら砂糖、しょうゆで味をつける。(←この料理のポイントです！) ② キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。さっとゆでる。 ③ 調味液Aを混ぜてドレッシングを作る。
水	適量	
砂糖	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ1弱	
キャベツ	130g	
にんじん	30g	
酢	小さじ2弱	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	

甘辛く煮た大豆がポイントです。給食でも人気があるメニューです♪