

4月給食だより



令和5年4月
池田市立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年、クラスになり、新年度がスタートしました。毎日食事をしっかりとって、生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達のために提供される、栄養バランスのとれた食事です。さらに望ましい食習慣と、食に関する実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割も担っています。今年度も楽しく、安全でおいしい給食をめざしていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



献立表の見方

献立名

11 (火)	
ごはん	
牛乳	
豆腐のみそ汁	
さばの塩焼き	
きんぴらごぼう	
昆布ふりかけ	

精白米	95
普通牛乳	1本
豆腐	26
たまねぎ	19.5
はくさい	19.5
人参	13
油揚げ	3.9
赤みそ	7.8
信州みそ	8.45
削り節	2.6
だし昆布	0.26

汁物・煮物

各献立に使用している食品名と、一人分の分量(単位：g)

①

さば切身(50g)	1コ
なたね油	1.3
精製塩	0.39

②

豚肉千切り	19.5
ささがきごぼう	32.5
人参	13
白すりごま	0.65
砂糖	1.04
濃口しょうゆ	3.25
なたね油	0.65
ごま油	0.65

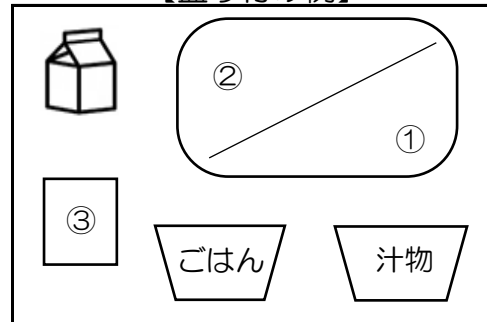
③

昆布ふりかけ	1コ
--------	----

一人分の栄養価(学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています)

817	kcal
32.8	g
28.5	g

【盛り付け例】



主食

毎週水曜日はパン、それ以外の日は主にご飯が出ます。月に一回程度は混ぜご飯が出ます。

牛乳

1本200mlです。成長期に大切なカルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。月に一回程度、はっ酵乳(アシドミルク)が出ます。

汁物、煮物(食缶)

献立表の牛乳の下に記載しているものです。

おかず

※①②③の組み合わせは日によって異なります。
①大バット(主菜：メイン料理)
②小バット(副菜：サラダ、和えものなど)
③個袋(ふりかけ、ジャム、デザートなど)

食物アレルギー対応



- ・そば、落花生、えび、かには使用しません。ただし、製造ラインで使用している場合があります。
- ・パンと飲用牛乳の除去を実施しています。
パン除去生徒は「ナン」などの場合も、パンと同じ扱いのため食べられません。代わりの主食を持参していただきますようお願いいたします。(水曜日以外の場合もあります。)
牛乳除去生徒は「はっ酵乳(アシドミルク)」の場合も、牛乳と同じ扱いのため飲みません。
- ・副食(おかず)は、卵類(鶏卵・魚卵)の除去または代替品を調理し、専用の容器に入れた「除去副食」を実施しています。
申し込まれている方には除去食の内容を記入した「除去副食献立表」をお渡ししています。
- ・食べられない献立がある場合は、必ず学校にご相談ください。

アレルギーをお持ちの方は、必ず献立表の確認をお願いします。

※パンや飲用牛乳の除去、除去副食、アレルギー連絡用の献立表は、申し込みが必要です。
※加工品の配合内容は毎月の献立表の「学校給食用半製品の材料」に掲載しています。
年間を通じて使用する、パン、ジャム類、調味料、加工食品の配合内容は、献立表とは別で冊子にして学校園に配布しています。

必要とされる方は、学校園、または学校給食センターまでお申し出ください。

(学校給食センター TEL: 072-751-8311・8312)



池田市の給食での取り組み

<地産地消>



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みのことです。池田市の給食のお米は、おもに大阪府豊能町の「キヌヒカリ」です。炊き上がりが絹のように輝きがあるため、このような名前がつけました。お米のほかにも、「細河大根」や「スマイル玉ねぎ」など、池田市産の野菜が登場します。

<食育の日>



毎月19日の食育の日には、池田市内の中学生が考えたメニューや、全国の郷土料理や世界の料理などが登場します。

学校給食摂取基準(献立作成の基準)

熱量 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満

★たんぱく質と脂質は、摂取エネルギー全体に対する割合です。
マグネシウム 120mg 亜鉛 3mg 食物繊維 7g以上

<ホームページ>

毎日の給食を、ホームページで見ることができます。



<Instagram>

4/13(木)より「池田市立学校給食センター」のアカウントを開設する予定です。
5月のおたよりでQRコードを載せる予定です。