

# ランチタイム 4月



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

### ★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30年8月1日一部改正施行)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	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	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	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りで心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整で熊本県産。カルシウム摂取のために毎日あります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、麦ごはんが基本で、和水町産の米と熊本県産の麦を炊飯します。週約2回はパンの日です。

だしはかつお節やいりこからとり、ま味を生かし塩分を控えます。化学調味料は使用しません。

各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。お楽しみに!

### お知らせ

パンのおもな材料の小麦粉や乳製品の価格上昇と、ごはん中心の日本型食生活と米飯給食のさらなる普及のため、5月からパンの回数が変わります。毎週金曜日、および隔週水曜日がパンの白になります。

おべんとうのかわりではないのです

### Q. 学校給食は、なぜあるの?

子どものころの食習慣は、健康な心とからだを育む上でとても大切です。また、大人になってからの食生活にも、大きく影響します。子どもたちの食に関する好奇心を高め、食べ物について学び、日ごろの生活で実践する力をつけるために、学校給食を「生きた教材」として活用していきたいと思えます。

# 平成31年4月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日 曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
					赤	黄	緑	熱量	熱量	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	蛋白	蛋白	
	8 月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 レタスとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ひじき	米 油 麦 砂糖 澱粉	人参 レタス きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	595 21.0	747 25.2	ご進級おめで とうございます。 今年度最初の給 食です。
	10 水	ミルクパン	○	卵スープ タンドリーチキン ごまネーズサラダ	牛乳 ヨーグルト 卵 ベーコン 鶏肉 ツナ	ミルクパン 油 澱粉 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 にら しいたけ キャベツ きゅうり	608 27.1	792 34.6	新1年生のみな さんご入学おめ でとうございま す。
中学	11 木	麦ごはん	○	若竹汁 さわらの照り焼き 春雨の酢のもの	牛乳 豆腐 わかめ さわら 錦糸卵	米 砂糖 油 麦 緑豆春雨 ごま	たけのこ 人参 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	611 26.6	—	和水町産の筍を 使って若竹汁を 作ります。
西・ 南・ 中央	12 金	いちごの蒸 しパン	○	春キャベツのスパゲティ <b>れんこんサラダ</b>	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン ツナ	バター スパゲッティ 油 ホームケーキミックス	いちご 人参 きゅうり パセリ なす 玉葱 しめじ にんにく もやし れんこん キャベツ	674 22.6	831 27.0	生のいちごをミ キサーで砕い て、蒸しパンに します。
	16 火	たけのこご 飯 <b>ふるさとくまさんデー</b>	○	あおさ汁 太刀魚フライ サラダたまちゃんサラダ	あおさ 油揚げ 牛乳 豆腐 太刀魚フライ 鶏肉 (本かつお) ツナ	米 ごま 油 砂糖	たけのこ 人参 キャベツ しいたけ きぬさや ねぎ しめじ えのき 玉葱 きゅうり	621 25.2	763 30.9	ふるさとくまさん デー。芦北水俣地 域の料理と和水町 産筍です。
	17 水	黒糖パン	○	ラビオリスープ サケの青大豆ソース焼き にんじんサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 チキンハム サケ ヨーグルト	黒糖パン ごま じゃがいも 油 ラビオリ 砂糖	たまねぎ 人参 枝豆 しめじ ねぎ レモン きゅうり	639 32.1	806 39.1	ラビオリはパス タ生地の中に、 ひき肉や野菜を 挟んだものです
	18 木	麦ごはん	○	<b>五目煮</b> <b>きびなご唐揚げ</b> <b>ピーナツあえ</b>	牛乳 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 きびなご	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ピーナツ	れんこん いんげん 人参 キャベツ ごぼう もやし さやえんどう	631 23.9	802 29.6	きびなご唐揚げ は、小学校3 尾、中学校5尾 です
	19 金	食パン	○	米粉麺スープ チンジャオロースー フルーツ白玉	牛乳 豚肉 いか わかめ 牛肉	食パン 油 ビーフン 砂糖 澱粉 白玉もち	ピーマン たけのこ きくらげ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 黄桃 生姜 にんにく パイン りんご みかん	625 26.3	781 31.9	チンジャオロー スーは牛肉と ピーマンのおか ずです
	22 月	<b>枝豆しらす 飯</b>	○	新たまねぎのみそ汁 <b>あじゴマフライ</b> アスパラのサラダ	わかめ しらす 牛乳 (煮干)チキンハム あじゴマフライ 豆腐	米 油 麦 じゃがいも ごま	枝豆 たまねぎ ねぎ えのき キャベツ 人参 アスパラガス	671 24.9	839 32.4	この春にとれた 新たまねぎとア スパラガスは、 今が旬です
	23 火	麦ごはん	○	野菜のスープ煮 松風焼き かつおあえ	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 大豆 卵	米 パン粉 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ヤングコーン ねぎ パセリ れんこん もやし	681 28.4	846 34.2	松風焼きは、お 肉と野菜の具を オープンでこん がり焼きます
	24 水	ココアパン	○	もずくスープ 若鶏ナゲット グリーンサラダ	若鶏ナゲット ツナ かまぼこ 鶏肉 牛乳 もずく いか	ココアパン じゃがいも 油 ごま	たまねぎ 人参 コーン キャベツ ねぎ しいたけ さやえんどう きゅうり	593 28.1	775 36.1	若鶏ナゲット は、小学校2 個、中学校3個 です
	25 木	麦ごはん	○	ポークカレー <b>豆ちりめん</b> パインサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 青のり しらす	米 油 砂糖 麦 じゃがいも	たまねぎ 人参 トマト きゅうり りんご パイン レタス	685 23.6	870 28.6	豆ちりめんはよ くかんで食べま しょう
	26 金	ホットドッ グ	○	ミネストローネ 豆腐のサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 豚肉 ウインナー わかめ ひよこ豆 チーズ 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ ごま 油	たまねぎ パセリ トマト コーン もやし セロリ にんじん キャベツ 枝豆	629 28.7	807 36.6	みんなが大好き な手作りホット ドッグです。

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。