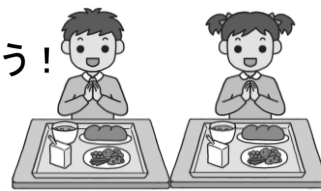


給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 28 年 4 月 12 日

入学・進級おめでとうございます！

新しいクラスで、新しい友だちや先生と一緒に、楽しい給食の時間をすごしましょう。給食で初めて食べるものや、苦手な食べものにもどんどんチャレンジしていきましょう！



松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- ① 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 食生活が自然の恩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 食生活が食にかか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 我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。

(学校給食法第2条)

献立内容

① 主食（ご飯またはパンまたはめん類）

ご飯…毎週月・火・水・金曜日

白ご飯の他にも炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。



パン…毎週木曜日

食パン・コッペパン・ランチパンが「基本パン」で、砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・黒糖くるみパン・米粉パン・おさつロール・オリーブパンがあります。



めん…うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそばなど

給食のめん類は量が少ないので、小さなパンや減量ご飯などがつくことがあります。



② 牛乳（200ml紙パック入り）

成分無調整です。毎日1本つきます。

成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。



③ 副食（おかず・フルーツ・デザートなど）

栄養・安全・衛生・嗜好面など、様々に工夫して作ります。

和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーに富んだ内容になるよう努めています。



給食の回数

1学期	65回
2学期	72回
3学期	50回
計	187回

給食費

食材料を買うのに使っています。

低学年	1食232円
高学年	1食242円

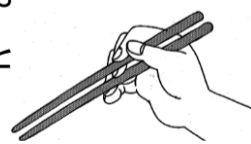
給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食を作っています。



お箸を持ってきてください

給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。給食を通して、正しいお箸の使い方や食習慣を身に付けるために、ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食 こんだて コーナー

22日
(金)

ぶたにくのケチャップソース

【材料(4人分)】

豚肉(一口大の大きさ)
……………300g

揚げ油……………適量

《ソース》

A { 日本酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ3

B { ケチャップ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1・1/2
ウスターソース……………大さじ1
水……………大さじ3

【作り方】

- ① 豚肉に、日本酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② 揚げ油を180℃くらいに熱し、豚肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋にBの調味料を入れ、加熱する。
- ④ ③に②の豚肉を加えて混ぜる。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学校 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	632	24.7	26.5%	2.87	326	2.9	225	0.35	0.49	27	3.9

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%