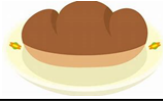


令和5年4月こんだて表

パン 週2回 (火・木)

低学年45g、中学年55g、高学年65gの小麦粉で乳成分を抜いたパンを使用しています。
西田製パン所さんで作って、各小学校へ配送されます。
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香りが良くふわふわです。
うずまきパン、黒糖パン、さつまいもパンなど色々なパンがあります。減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。麺料理の時に提供しています。



牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！
成長期の子もたちに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。
ご家庭でも1本位飲むように心がけてください。



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。
西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。
お米の品種は鳥取県産の「きぬむすめ」です。



おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、また出来たてを食べてもらうよう工夫しています。また、郷土料理やスポーツイベントにまつわる世界の料理を取り入れて、食に興味を持って楽しく食べられる給食を行っています。

除去食

月に1回~2回「卵」と「乳」の除去食を実施しています。



給食で使用する阪南市の主な農産物と水産物



| こんだて名 | | 11日 火 | |
|--|-------|-------|-----|
| きゅうにゆづ けんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ | | | |
| 1年生スタート | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | |
| 牛乳 | 206 | | 656 |
| パン | 45 | | |
| ・ミートスパゲティ | | | |
| スパゲティ | 34 | | |
| 合い挽き肉 | 30 | | |
| 玉ねぎ | 40 | | |
| 人参 | 20 | | |
| グリーンピース | 5 | | |
| マッシュルーム | 5 | たんぱく質 | |
| トマト水煮 | 5 | | |
| トマトケチャップ | 10 | | |
| ウスターソース | 5 | | |
| トマトピューレ | 5 | | |
| 赤ワイン | 1 | | |
| 塩 | 0.2 | 23.8 | |
| こしょう | 0.03 | | |
| サラダ油 | 1 | | |
| 菜種油 | 0.5 | | |
| ・フルーツジュレ | | | 19 |
| あわせゼリー | 50 | | |
| 黄桃(缶) | 15 | 脂質 | |
| みかん(缶) | 15 | | |
| パイナップル(缶) | 10 | | |

| こんだて名 | | 12日 水 | |
|--|-------|-------|-----|
| きゅうにゆづ ごはん カレーライス ツナサラダ ふくじんづけ | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | |
| 牛乳 | 206 | | 731 |
| ごはん | 80 | | |
| ・カレーライス | | | |
| 牛肉 | 35 | | |
| じゃがいも | 40 | | |
| 玉ねぎ | 30 | | |
| 人参 | 20 | | |
| グリーンピース | 5 | | |
| しょうが | 0.2 | たんぱく質 | |
| にんにく | 0.15 | | |
| オニオンソース | 10 | | |
| トマトケチャップ | 4 | | |
| カレールー | 20 | | |
| 鶏がらスープ | 2 | 27.8 | |
| 濃口しょうゆ | 1 | | |
| 塩 | 0.12 | | |
| こしょう | 0.01 | | |
| 菜種油 | 0.5 | | |
| ・ツナサラダ | | | 20 |
| ツナ(缶) | 25 | | |
| キャベツ | 20 | 脂質 | |
| きゅうり | 10 | | |
| コーン | 10 | | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 6 | | |
| 塩 | 0.05 | | |
| こしょう | 0.01 | | |
| ・福神漬 | | | 8 |
| 福神漬 | 8 | | |

| こんだて名 | | 13日 木 | |
|--|-------|-------|------|
| きゅうにゆづ けんりょうパン かやくうどん わかごぼうのかきあげ ポイルキャベツ | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | |
| 牛乳 | 206 | | 561 |
| パン | 45 | | |
| ・かやくうどん | | | |
| 焼きかまぼこ | 20 | | |
| 油あげ | 5 | | |
| 冷凍うどん | 60 | | |
| 人参 | 10 | | |
| 青ねぎ | 8 | | |
| 淡口しょうゆ | 6 | たんぱく質 | |
| みりん | 0.5 | | |
| だし昆布 | 0.7 | | |
| 削り節 | 2 | 21 | |
| ・若ごぼうのかきあげ | 1個 | | |
| 若ごぼう | 10 | | |
| 玉ねぎ | 10 | | |
| 人参 | 5 | | |
| さつまいも | 5 | | |
| 小麦粉 | 13 | | |
| 塩 | 0.3 | | |
| 砂糖 | 0.5 | 脂質 | |
| 菜種油 | 3 | | |
| ・ポイルキャベツ | | | 17.3 |
| キャベツ | 35 | | |
| ウスターソース | 2 | | |

| こんだて名 | | 14日 金 | |
|---|-------|-------|------|
| きゅうにゆづ なめし かすじる ぶたにくとたけのこのいために | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | |
| 牛乳 | 206 | | 617 |
| 菜めしの素 | 2.8 | | |
| ごはん | 80 | | |
| ・かすじ | | | |
| 鮭角切り | 25 | | |
| 突きこんにやく | 10 | | |
| 油あげ | 5 | | |
| 大根 | 20 | | |
| 人参 | 10 | | |
| 里芋 | 10 | たんぱく質 | |
| 青ねぎ | 5 | | |
| 酒かす | 3 | | |
| 赤味噌 | 6 | | |
| 白味噌 | 3 | | |
| 削り節 | 3 | 28.4 | |
| ・豚肉とたけのこの炒め煮 | | | 16.7 |
| 豚肉 | 25 | | |
| たけのこ | 20 | | |
| 人参 | 10 | | |
| さやいんげん | 3 | | |
| 花かつお | 0.1 | 脂質 | |
| 濃口しょうゆ | 3.8 | | |
| 砂糖 | 1 | | |
| みりん | 2 | | |
| 酒 | 1.5 | | |
| 菜種油 | 0.5 | | |

| こんだて名 | | 17日 月 | | |
|--|-------|-------|------|------|
| きゅうにゆづ ごはん そばろに ほろぎのしょうゆマヨネーズあえ | | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | | |
| 牛乳 | 206 | | 660 | |
| ごはん | 80 | | | |
| ・そばろ煮 | | | | |
| 合い挽き肉 | 30 | | | |
| 平天 | 20 | | | |
| じゃがいも | 50 | | | |
| 玉ねぎ | 30 | | | |
| 人参 | 10 | | | |
| グリーンピース | 5 | たんぱく質 | | |
| 濃口しょうゆ | 6 | | | |
| 砂糖 | 3 | | | |
| 菜種油 | 0.5 | | | |
| ・春雨の醤油マヨネーズあえ | | | | 24.2 |
| 焼き豚 | 10 | | | |
| 春雨 | 5 | | | |
| ほうれん草 | 20 | | | |
| 人参 | 5 | | | |
| きゅうり | 5 | | | |
| 淡口しょうゆ | 0.5 | | | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 6 | | | |
| 菜種油 | 0.5 | 脂質 | | |
| | | | 18.7 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| こんだて名 | | 18日 火 | | |
|--|-------|-------|------|------|
| きゅうにゆづ こくとうパン ミートボールシチュー もしやもしやサラダ プチトマト | | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | | |
| 牛乳 | 206 | | 585 | |
| 黒砂糖 | 5.5 | | | |
| パン | 55 | | | |
| ・ミートボールシチュー | | | | |
| ミートボール | 40 | | | |
| じゃがいも | 35 | | | |
| 玉ねぎ | 30 | | | |
| 人参 | 15 | | | |
| グリーンピース | 5 | | | |
| しめじ | 3 | たんぱく質 | | |
| ハヤシルウ | 11 | | | |
| 塩 | 0.15 | | | |
| こしょう | 0.02 | | | |
| ・もしやもしやサラダ | | | | 22.2 |
| ボンレスハム | 5 | | | |
| きゅうり | 10 | | | |
| もやし | 10 | | | |
| 水菜 | 10 | | | |
| 和風ドレッシング | 6 | | | |
| ・プチトマト | 2個 | | | |
| プチトマト | 20 | | | |
| | | | 18.4 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| こんだて名 | | 19日 水 | |
|--|-------|-------|------|
| きゅうにゆづ ごはん マーボー豆腐 あげきょうざ ナムル | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | |
| 牛乳 | 206 | | 696 |
| ごはん | 80 | | |
| ・マーボー豆腐 | | | |
| 合い挽き肉 | 23 | | |
| 冷凍豆腐 | 80 | | |
| 人参 | 13 | | |
| 青ねぎ | 6 | | |
| しいたけ | 5 | | |
| しょうが | 0.5 | たんぱく質 | |
| 赤味噌 | 8 | | |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | | |
| 砂糖 | 1.5 | | |
| 酒 | 0.5 | | |
| 鶏がらスープ | 1 | 25.8 | |
| ごま油 | 0.6 | | |
| トウバンジャン | 0.05 | | |
| でん粉 | 2.3 | | |
| 菜種油 | 1 | | |
| ・揚げきょうざ | | | 脂質 |
| きょうざ | 2個 | | |
| きょうざ | 32 | | |
| 菜種油 | 4 | | |
| ・ナムル | | | 22.8 |
| 小松菜 | 25 | | |
| 大豆もやし | 15 | | |
| 白ゴマ | 1 | | |
| 淡口しょうゆ | 1.7 | | |
| 砂糖 | 0.8 | | |
| 米酢 | 0.9 | | |
| ごま油 | 0.2 | | |

| こんだて名 | | 20日 木 | | |
|--|-------|-------|------|------|
| きゅうにゆづ パン オニオンスープ フランクフルト ジャーマンポテト | | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | | |
| 牛乳 | 206 | | 615 | |
| パン | 55 | | | |
| ・オニオンスープ | | | | |
| 鶏肉 | 15 | | | |
| 玉ねぎ | 40 | | | |
| 人参 | 10 | | | |
| パセリ | 0.8 | | | |
| オニオンソース | 20 | | | |
| 白ワイン | 0.3 | たんぱく質 | | |
| 鶏がらスープ | 2 | | | |
| 塩 | 0.8 | | | |
| こしょう | 0.04 | | | |
| 菜種油 | 1 | | | |
| ・フランクフルト | 1個 | | | 25.6 |
| フランクフルト | 40 | | | |
| 菜種油 | 0.5 | | | |
| ・ジャーマンポテト | | | 28.2 | |
| ベーコン | 5 | 脂質 | | |
| じゃがいも | 30 | | | |
| 玉ねぎ | 5 | | | |
| 人参 | 5 | | | |
| パセリ | 0.1 | | | |
| 淡口しょうゆ | 0.3 | | | |
| 塩 | 0.05 | | | |
| こしょう | 0.01 | | | |
| 菜種油 | 0.5 | | | |

| こんだて名 | | 21日 金 | | |
|---|-------|-------|------|----|
| きゅうにゆづ たけのこのごはん(けんりょう) すまし汁 かつおのかくに えんどうのたまごじ いちごゼリー | | | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー | | |
| 牛乳 | 206 | | 582 | |
| たけのこのごはん(けんりょう) | 34 | | | |
| ごはん | 70 | | | |
| ・すまし汁 | | | | |
| 焼きかまぼこ | 10 | | | |
| 焼き麩 | 1 | | | |
| 大根 | 10 | | | |
| 人参 | 10 | | | |
| えのき | 5 | | | |
| 青ねぎ | 5 | たんぱく質 | | |
| 干しわかめ | 0.3 | | | |
| 淡口しょうゆ | 5 | | | |
| 削り節 | 3 | | | |
| ・かつおの角煮 | | | | 31 |
| 鰹角切り | 45 | | | |
| しょうが | 0.5 | | | |
| 濃口しょうゆ | 2.9 | | | |
| 砂糖 | 2.6 | | | |
| みりん | 1.5 | | | |
| 酒 | 5 | | | |
| ・えんどうの卵とじ | | | 脂質 | |
| 鶏卵 | 5 | | | |
| えんどう豆 | 5 | | | |
| 淡口しょうゆ | 0.6 | | | |
| 砂糖 | 0.4 | | | |
| 削り節 | 0.05 | | | |
| ・いちごゼリー | 1個 | | 11.1 | |
| いちごゼリー | 40 | | | |

| 献立名 | 24日 月 | 献立名 | 25日 火 | 献立名 | 26日 水 | 献立名 | 27日 木 | 献立名 | 28日 金 |
|---|--------------|---|-------------|--|-----------------|--|-------------|---|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ごまあえ | 韓国料理 | ぎゅうにゅう パン ミネストローネ かいそうサラダ パイナップル(缶) | | ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 きんぴらごぼう ふきのとう | | ぎゅうにゅう きゅうにゅう うすまきパン コーンスープ じゃがいものチーズやき だいずのくるざとうがけ | | ぎゅうにゅう きゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ しろみさかなのフライ ポイルキャベツ | |
| 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | 牛乳 206 | |
| ごはん 80 | パン 55 | ごはん 80 | ごはん 80 | パン 55 | パン 55 | ごはん 80 | ごはん 80 | ごはん 80 | |
| ・わかめスープ 10 | ・ミネストローネ 15 | ・みそ汁 3 | ・みそ汁 3 | ・コーンスープ 15 | ・コーンスープ 15 | ・肉団子のスープ 35 | ・肉団子のスープ 35 | ・肉団子のスープ 35 | |
| 焼き豚 30 | ソーセージ 20 | 油あげ 30 | 油あげ 30 | 鶏肉 20 | 鶏肉 20 | ミートボール 20 | ミートボール 20 | ミートボール 20 | |
| 玉ねぎ 10 | じゃがいも 30 | 冷凍豆腐 5 | 冷凍豆腐 5 | キャベツ 10 | キャベツ 10 | 玉ねぎ 10 | 玉ねぎ 10 | 玉ねぎ 10 | |
| もやし 5 | 玉ねぎ 10 | 大根 0.7 | 大根 0.7 | 人参 0.1 | 人参 0.1 | 人参 0.1 | 人参 0.1 | 人参 0.1 | |
| 人参 0.5 | 人参 0.5 | 人参 0.1 | 人参 0.1 | パセリ 0.5 | パセリ 0.5 | パセリ 0.5 | パセリ 0.5 | パセリ 0.5 | |
| 青ねぎ 0.5 | 青ねぎ 0.5 | 青ねぎ 0.5 | 青ねぎ 0.5 | コーン 0.5 | コーン 0.5 | コーン 0.5 | コーン 0.5 | コーン 0.5 | |
| 干しわかめ 0.5 | 干しわかめ 0.5 | 干しわかめ 0.5 | 干しわかめ 0.5 | コンソメの素 0.5 | コンソメの素 0.5 | コンソメの素 0.5 | コンソメの素 0.5 | コンソメの素 0.5 | |
| 淡口しょうゆ 5 | 淡口しょうゆ 5 | 淡口しょうゆ 5 | 淡口しょうゆ 5 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | |
| 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 鶏がらスープ 1 | 塩 0.1 | 塩 0.1 | 塩 0.1 | 塩 0.1 | 塩 0.1 | |
| ・ヤンニョムチキン 50 | ・ヤンニョムチキン 50 | ・きんぴらごぼう 20 | ・きんぴらごぼう 20 | ・じゃがいものチーズ焼き 10 | ・じゃがいものチーズ焼き 10 | ・白身魚のフライ 1個 | ・白身魚のフライ 1個 | ・白身魚のフライ 1個 | |
| 鶏肉 0.1 | 鶏肉 0.1 | 牛肉 15 | 牛肉 15 | ベーコン 20 | ベーコン 20 | たら切身 40 | たら切身 40 | たら切身 40 | |
| にんにく 1.8 | にんにく 1.8 | 突きこんにやく 25 | 突きこんにやく 25 | シュレットチーズ 40 | シュレットチーズ 40 | パン粉 10 | パン粉 10 | パン粉 10 | |
| コチュジャン 4 | コチュジャン 4 | ささがきごぼう 10 | ささがきごぼう 10 | じゃがいも 0.1 | じゃがいも 0.1 | 小麦粉 0.1 | 小麦粉 0.1 | 小麦粉 0.1 | |
| トマトケチャップ 1.3 | トマトケチャップ 1.3 | 人参 1 | 人参 1 | 塩 0.02 | 塩 0.02 | 塩 0.02 | 塩 0.02 | 塩 0.02 | |
| 濃口しょうゆ 0.1 | 濃口しょうゆ 0.1 | 白ゴマ 3.6 | 白ゴマ 3.6 | こしょう 0.01 | こしょう 0.01 | こしょう 0.01 | こしょう 0.01 | こしょう 0.01 | |
| 塩 0.02 | 塩 0.02 | 濃口しょうゆ 2 | 濃口しょうゆ 2 | ・大豆の黒砂糖がけ 8 | ・大豆の黒砂糖がけ 8 | ・ポイルキャベツ 35 | ・ポイルキャベツ 35 | ・ポイルキャベツ 35 | |
| こしょう 0.8 | こしょう 0.8 | 砂糖 1 | 砂糖 1 | いり大豆 0.3 | いり大豆 0.3 | キャベツ 2 | キャベツ 2 | キャベツ 2 | |
| 砂糖 0.1 | 砂糖 0.1 | 酒 0.01 | 酒 0.01 | きなこ 1.5 | きなこ 1.5 | ウスターソース | ウスターソース | ウスターソース | |
| みりん 5 | みりん 5 | 一味唐辛子 0.01 | 一味唐辛子 0.01 | 黒砂糖 | 黒砂糖 | | | | |
| でん粉 4 | でん粉 4 | 菜種油 0.5 | 菜種油 0.5 | | | | | | |
| 菜種油 25 | 菜種油 25 | ・ふきの土佐煮 10 | ・ふきの土佐煮 10 | | | | | | |
| ・ごまあえ 20 | ・ごまあえ 20 | ふき水煮 0.1 | ふき水煮 0.1 | | | | | | |
| 白菜 20 | 白菜 20 | 花かつお 1.2 | 花かつお 1.2 | | | | | | |
| ほうれん草 1 | ほうれん草 1 | 淡口しょうゆ 0.6 | 淡口しょうゆ 0.6 | | | | | | |
| 白ゴマ 1.2 | 白ゴマ 1.2 | 砂糖 0.5 | 砂糖 0.5 | | | | | | |
| 淡口しょうゆ 0.4 | 淡口しょうゆ 0.4 | みりん 0.8 | みりん 0.8 | | | | | | |
| 砂糖 19.1 | 砂糖 19.1 | 酒 14.9 | 酒 14.9 | | | | | | |
| | | 削り節 23 | 削り節 23 | | | | | | |

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

栄養管理と献立作成

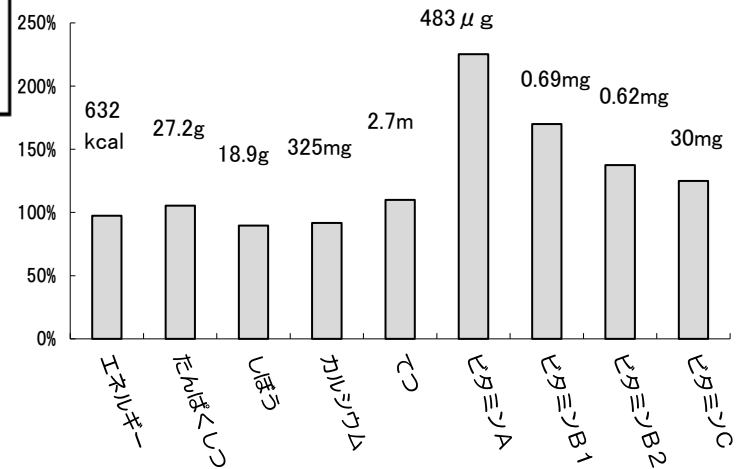
栄養

給食の献立は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、家庭の食事で不足しがちなカルシウムなどの微量栄養素は2分の1摂取できるよう、基準値が定められています。

栄養教諭が献立を作成しています。



4月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



お家からスプーンを持って来ましょう。

| | | |
|--|---|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、管理能力を身に付ける。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | <h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> | <h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> |

衛生管理

安全・安心な給食が提供できるよう「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

| | | | |
|---|--|---|--|
| <h3>調理員は健康</h3> <p>チェックをし、身だしなみを整えています。</p> | <h3>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</h3> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p> | <h3>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</h3> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p> | <h3>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</h3> |
|---|--|---|--|

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

食べ物本来の味を味わうことが出来る



満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ



消化を助けて栄養の吸収が高まる



脳が活性化し精神を安定化させる



だ液がたくさん出て虫歯を予防する

