



平成31年 4月分献立表 児童数

(給食回数 12回)

○印は、箸を持って来る日です。

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
11 (木)	ラグビーボールパン		ラグビーボールパン			小麦 乳	584	24.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	ホキフライ	ホキフライ			ウスターソース 中濃ソース	小麦			
	キャベツ		キャベツ						
	おからのコンスープ	ベーコン おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし 人参		スープストック 塩 胡椒			乳
12 (金)	ご飯		米			乳	654	26.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 たら にんにく	醤油 日本酒 トウバンジャン テンメシジャン スープストック				小麦
15 (月)	ご飯		米			乳	647	23.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油				小麦
16 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦 卵	669	23.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	もずくと枝豆の天ぷら	もずく	小麦粉 片栗粉 菜種油	枝豆 とうもろこし					小麦
	清見オレンジ			清見オレンジ					
	しらすの玉子丼	高野豆腐 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉	砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉ねぎ	日本酒 醤油 和風だし				小麦 卵
18 (木)	山菜ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖	わらび ぜんまい 細竹 えのき茸 人参 干し椎茸	みりん 日本酒 醤油 塩	小麦	632	28.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦			
	凍み豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)				
19 (金)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳	678	26.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース				小麦 乳
	キャベツ			キャベツ					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン				小麦 乳
22 (月)	ご飯		米			乳	657	22.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩				小麦
23 (火)	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ 塩 スープストック 胡椒		628	21.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒				小麦 乳
24 (水)	ぶどうゼリー		米		ぶどうゼリー		651	25.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	ポーキングジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油	生姜 玉ねぎ エリンギ えのき茸 ビーマン	日本酒 醤油 みりん				小麦
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米ぬか油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック				
25 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳	602	25.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米ぬか油 バター	ほうれん草 マッシュルーム 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒				小麦 乳
トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ 塩 スープストック 胡椒					

健康な体づくりのための食生活

～ 学校給食摂取基準とその改正点 ～



学校給食は、成長期にある児童生徒が心身の健康増進や体位の向上を図れるよう栄養バランスのとれた食事を提供することと共に、「生きた教材」として食育の推進を図ることが求められています。実際に提供される献立の栄養量については「日本人の食事摂取基準」を踏まえ、「学校給食摂取基準」が定められています。昨年8月に「学校給食摂取基準」が一部改正されたため、今年度よりその基準で給食提供に努めていきます。

一人一回あたりの学校給食摂取基準

	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー (kcal)	530	[640] 650	[750] 780	[820] 830
たんぱく質 (g)	[20]	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		[28]
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の[25]20～30%			
ナトリウム食塩相当量 (g)	2未満	[2.5未満] 2未満	2.5未満	[3未満] 2.5未満
カルシウム (mg)	[300] 290	350	[400] 360	450
マグネシウム (mg)	[70] 40	[80] 50	[110] 70	[140] 120
鉄 (mg)	[2] 2.5	3	4	4
ビタミンA (μgRAE)	[150] 170	[170] 200	[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	[35] 30
食物繊維 (g)	[4] 4以上	[5] 5以上	[6] 5以上	[6.5] 6.5以上

- ・【 】内は、変更前の数値
- ・一部改正のため、変更がないものもある。
- ・増量の場合あれば、減量の場合もある。
- ・「脂質」に加え、「たんぱく質」も今回から摂取エネルギーに対する割合で定められた。



エネルギーとたんぱく質・脂質

炭水化物だけでなく、たんぱく質と脂質も摂取すると体内で「体を動かすエネルギー」に変わります。エネルギーになる量は栄養素によって異なり、エネルギーに占める望ましい割合としてたんぱく質・脂質の基準値が示されています。

アトウォーターエネルギー換算係数
たんぱく質1g=エネルギー4kcal 脂質1g=エネルギー9kcal 炭水化物1g=エネルギー4kcal

アトウォーターエネルギー換算係数：食品のエネルギー表示法。
三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の熱量を推定する簡便な方法。

食塩相当量

食塩では、1日の食事摂取基準の1/3が設定されています。食塩の過剰摂取は、生活習慣病の原因になるおそれもあり、学校だけでなく家庭でも「薄味」での調理が求められています。



～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ ドライカレー (26日実施)

水を入れずに、野菜のもつ水分と「うま味」で作ります。

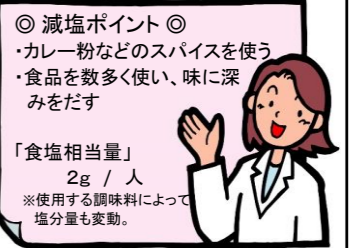


<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 180g 人参 中1/2本 玉ねぎ 大1個 ピーマン 1個 干しぶどう 大さじ1 にんにく 1かけ 生姜みじん切り 小さじ1 カレー粉 小さじ1・1/2 薄力粉 大さじ2 トマトケチャップ 大さじ2 トマトピューレ 大さじ2 デミグラスソース 大さじ2 ワイン 小さじ1 	<p><4人分></p>	<p><切り方・下処理></p> <ul style="list-style-type: none"> みじん切り みじん切り みじん切り ぬるま湯で戻して刻む みじん切り 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に油とにんにく、生姜を入れて加熱、香りが十分に出たら、ひき肉を入れ胡椒を振り、ほぐし炒める。 人参、玉ねぎを加え、蒸し炒めにする。 干しぶどう、ピーマンを加え、カレー粉、小麦粉を振り入れてよく炒め、さらに調味料を加えて弱火で煮込む。
--	--------------------	---	--

◎ 減塩ポイント ◎

- ・カレー粉などのスパイスを使う
- ・食品を数多く使い、味に深みを出す

「食塩相当量」
2g / 人
※使用する調味料によって塩分量も変動。



1学年は、17日(水)と18日(木)に「牛乳給食」、19日(金)からは完全給食となります。献立表左端の○印は、箸を持って来る日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。

朝食をしっかりとって登校しよう

18日(木)は食育の日献立 長野県の郷土料理【山菜ご飯 山賊揚げ 凍み豆腐の味噌汁】を提供します。

継承していこう!! 郷土料理



○印は、箸を持って来る日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会