

平成26年 4月 1年生用学校給食予定献立表(アレルギー詳細)

沖縄市立学校給食センター
第一調理場 ☎929-4776

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
8日 (火)	△学式 紅白かるかん(アレルギー:やまいも、卵)				
9日 (水)	牛乳 連結パン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だい す)		塩 イースト
	ワインナー くだもの	ワインナー(豚、だいす、乳、小麦)		くだもの	
	牛乳 麦ごはん 干草やき(卵、小麦、 とり肉、だいす)	牛乳 卵 とり肉 のり	米 麦 だいす油 植物油 さとう でんぷん	玉ねぎ、人参、ほうれん草、いんげん、 くだもの	しょうゆ かつお節エキス 塩
10日 (木)	牛乳 ごはん	牛乳	米		
	とうふハンバーグ (だいす、とり肉、小 麦)	とうふ とり肉	さとう パン粉 小麦粉	玉ねぎ しょうが くだもの	塩 しょうゆ 魚醤
	くだもの				
11日 (金)	牛乳 テーブルロール	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だい す)		塩 イースト
	魚のマスタード焼き くだもの	ホキ	さとう	くだもの	マスタード 塩 マヨネーズ(卵、だいす、りんご)
14日 (月)	牛乳 ごはん	牛乳	米		
	さんまの煮つけ (マーメイド風味) (小麦、だいす)	さんま	さとう マーメイド		みりん しょうゆ かつお節エキス 塩
	バナナ			バナナ	
15日 (火)	牛乳 《タコライス》 ・麦ごはん ・タコミート	牛乳	米 麦		
	牛乳 トマト&きやべつ ・チーズ 中華コンスープ くだもの	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいす チーズ とり肉 卵	さとう こめ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きやべつ	みりん しょうゆ かつお節エキス 塩
16日 (水)	牛乳 あわごはん 厚揚げと 糸こんにゃくの炒め 納豆みそ 鮭の塩こうじ焼き	牛乳 牛肉 厚あげ 納豆 ツナ 麦みそ 鮭	米 あわ 米油 でんぷん 三温糖 米油	しいたけ コーン 小松菜 ねぎ くだもの 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しいた け しょうが こんにゃく しょうが ねぎ	とりがら 塩 みりん しょうゆ みりん 塩こうじ 酒

18日 (金)	牛乳 たらこスパゲティ かぼちゃ挽き肉フライ (ぶた肉、だいず、小麦) ピーンズサラダ チーズ	牛乳 たらこ とり肉 ペーコン(ぶた肉、だいず) ぶた肉 レッドディニー ひよこ豆 白いんげん ハム チーズ	スパゲティ マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 米油 豚脂 バン粉 小麦粉 でんぷん 水あめ さとう 植物油 白ごま 三温糖 ごま油	マッシュルーム しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ 玉ねぎ きやべつ 人参 きゅうり コーン	薄口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース(だいず りんご) しょうゆ 乳化剤(卵、だいず) しょうゆ りんご酢(りんご) 酢
21日 (月)	牛乳 あわごはん 魚汁 チキナーイリチー 焼きとり	牛乳 白身魚 とうふ アーサ 麦みそ ツナ チキアギ とり肉	米 あわ 米油 米油 三温糖	大根 人参 ねぎ からし菜 もやし 人参	かつお節 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん 塩
22日 (火)	牛乳 《オムライス》 ・チキンライス うすやき卵 (鶏卵、小麦、だいず) ひとくちケチャップ ●ひじきサラダ (乳) くだもの	牛乳 とり肉 卵 ひじき ツナ チーズ くだもの	米 米油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) でんぷん 植物油 米油 三温糖	ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 きやべつ きゅうり くだもの	パプリカ粉 塩 こしょう ポークソープイオン ケチャップ 塩 ケチャップ 酢(小麦) しょうゆ 塩 こしょう
23日 (水)	牛乳 麦ごはん 三色そばろ 団子汁 焼きししゃも くだもの	牛乳 とり肉 とり肉 だいず 卵 とり肉 なた ししゃも くだもの	米 麦 三温糖 米油 白玉だんご	生姜 人参 いんげん しいたけ 人参 大根 小松菜 くだもの	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 だしこんぶ かつお節 塩 みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう
24日 (木)	牛乳 山菜うどん いか天ぷら 大根の甘酢漬け アーモンド(中学のみ)	牛乳 とり肉 いか 卵	中力粉 三温糖 米油 小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖 白ごま アーモンド 植物油	わらび ぜんまい 細竹 ふき 木くらげ えのき草 しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 大根 べったら漬け 人参 きゅうり	塩 薄口しょうゆ しょうゆ みりん かつお節 塩 こしょう 塩 特濃酢 塩
25日 (金) 宮里 小穴 食	牛乳 麦ごはん 麻婆なす ●パンサンヌー(卵) ごぼう包糠 (小麦、卵、ぶた肉、だいず) 牛乳 あわごはん ゆしどうふ汁 ヌンクー小 揚げさばのシークワ サーソースかけ	牛乳 とうふ ぶたひき肉 牛ひき肉 赤だしみそ(だいず、さば、とり 肉) 赤みそ(だいず) ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) 錦糸卵 ぶた肉 卵白	米 麦 でんぷん 米油 ごま 油 春雨 三温糖 ごま油 コーンスターチ 豚脂 パン粉 さとう ごま 油 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン なす にら 木くらげ しょうが にんにく 人参 きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	オイスターソース(だいず) 中華 ソース(だいず、小麦、乳、牛肉、豚 肉、鶏肉) 豆板醤 ケチャップ とりから 薄口しょうゆ 酢 ほたて粉 こんぶ粉 かつお粉 しょうゆ 塩
28日 (月) 室川 小穴 食	牛乳 あわごはん ゆしどうふ汁 ヌンクー小 揚げさばのシークワ サーソースかけ	牛乳 ゆしどうふ 白みそ・赤みそ(だい ず) ぶた肉 厚あげ さば	米 あわ 米油 小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖	山東菜 ねぎ 大根 人参 しいたけ こんにゃく だいこん菜 100%レモン果汁 シークワサー果汁	塩 かつお節 しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩 酢 りんご酢
30日 (水)	牛乳 麦ごはん チキンカレー ゆかりあえ ゆで卵	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 だいず 糸けずり節 卵	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいず、 ぶた肉) 米油 三温糖	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご きゅうり 白菜	ぶた骨 とりから ウスターソース (だいず、りんご) 赤ワイン ケ チャップ デミグラスソース(小麦、 乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) 塩 カレー粉 カレールー(小麦、だいず、 とり肉、牛肉) チャツネ ゆかり粉 特濃酢

○総食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアルルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アルルゲンとは同じではありません。

平成26年度
(新1年生用)

給食だよ!

沖繩市立学校給食センター
第一調理場

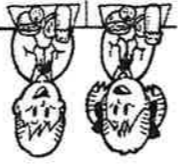
ご入学おめでとうございます

新し<希望に燃える4月、楽しい給食も始まります。学校給食は栄養のバランスのとれた食事を通して子どもたちの健康を守り、体位を向上させると共に、心も体も健全に発達させるための大切な食育の場となっています。「食」は人を良くする「書」きます。「食育」とは、「人が良くなるよう育てる」と解釈できます。調理場でも、ご家庭でもバランスのとれた食事を心がけて、子どもたちを元気のある健康な身体に育てていきたいと思っております。

●学校給食には次のような目標があります

- 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、望ましい食習慣を養うこと
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと
- ④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについて理解を深め、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ふかめること
- 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

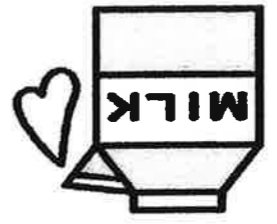
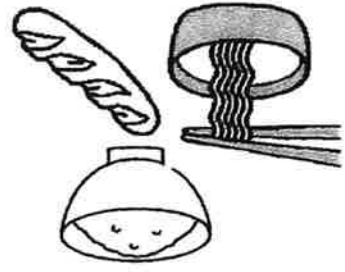
学校給食の内容



赤かす

牛乳

主食



食品構成に基づき、季節の牛乳は毎日です。牛乳生産乳100%です。食品構成に加え、多くの食品を組み合わせて献立を作ります。

●補食給食は、給食の事前指導として(手洗い・給食の準備・良い食べ方)を行います。

新1年生は

- 4月8日(火) 紅白かるかん
- 4月9日(水)~4月15日(火) 補食給食
- 4月16日(水) 完全給食を行います

8日(火) 祝 紅白かるかん

- 牛乳
- 連結パン
- ウインナー
- <だもの



10日(木)

- 牛乳
- 麦ごはん
- 干草やき
- <だもの



14日(月)

- 牛乳
- フーリング
- 魚の
- <だもの



11日(金)

- 牛乳
- ごはん
- 豆類/パン
- <だもの



16日(水)

- 牛乳
- タコライス
- あわごはん
- 厚揚げ
- 中華コープ
- <だもの

17日(木)

- 牛乳
- たらこスパイス
- あわごはん
- 魚汁
- チキナー
- <だもの

18日(金)

- 牛乳
- チキナー
- やきとり
- <だもの

21日(月)

- 牛乳
- オムライス
- ひきササガ
- <だもの

22日(火)

23日(水)

- 牛乳
- あわごはん
- 三色そば
- 団子汁
- 焼きしらす
- <だもの

24日(木)

- 牛乳
- 山菜うどん
- いか天ぷら
- 大根の甘酢漬
- <だもの

25日(金)

- 牛乳
- あわごはん
- ゆしとう汁
- 又ノール
- 揚げそば
- <だもの

28日(月)

- 牛乳
- 麦ごはん
- チキナー
- ゆで卵
- <だもの

30日(火)

◎保護者へのお願い

・毎月、献立表を発行します。献立表に毎日目を通すようにして下さい。
・朝食は必ず食べさせてから登校させましょう。特に一年生は午前中で授業が終わってしまうため、朝食を食べていないと午前中の授業に集中できません。
学校生活を元気に過ごすために、まず、主食(ごはん、パン、めん、いもなど)をベースに、パン、又良<朝食を食べさせて登校させるようにお願いします。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
8日 (火) 1年生 欠食	牛乳 赤飯	牛乳 あずき	米	こんにゃく しいたけ	塩 かつお節
	イナムドゥチ	豚ロース 甘白みそ(だいず) カステラかまぼこ(卵)		ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦 だいず)
	千切りイリチー	ぶた肉 チキアギ こんぶ	三温糖 米油	切干し大根 こんにゃく 人参	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	紅白なます	卵白	三温糖	大根 人参	特濃酢(小麦) 塩
9日 (水)	牛乳 コッパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だい ず)	人参 玉ねぎ セロリー いんげん トマト アスパラ	塩 イースト
	ベジタブルスープ	鶏肉 あさり	じゃがいも でんぷん マカロニ	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	塩 こしょう とりがら トマトソース(だいず)
	●ブルーチーズ(乳) ワインナー	ヨーグルト ワインナー(豚、だいず、乳、小麦)	三温糖		
	牛乳 ・麦ごはん	牛乳	米 麦	白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ 青豆 ヤングコーン 竹の子 こんにゃく 生 姜	酒 薄口しょうゆ(小麦、だいず) オイスターソース 塩 こしょう みりん とりがら かつお節 塩
10日 (木)	・中華うま煮	えび いか ぶた肉	でんぷん 米油	白ネギ 人参 小松菜 しいたけ	とりがら かつお節 塩 しょうゆ
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 絹ごしとうふ	ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ	
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳	米 米油	こんにゃく しいたけ 人参 大根 青豆	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 ポークパイオン(鶏肉、ぶた肉)
11日 (金)	炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ	米 米油	こんにゃく しいたけ 人参 大根 竹の子	しょうゆ みりん 酒 塩
	五目煮	だいず こんぶ ぶた肉	三温糖 米油	こんにゃく しいたけ 人参 大根 竹の子	しょうゆ みりん 酒 塩
	とうふハンバーグ (だいず、とり肉、小麦)	とうふ とり肉	さとう パン粉 小麦粉	玉ねぎ しょうが	塩 しょうゆ 魚醤
	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング(だい ず)		塩 イースト
14日 (月)	なかよし胚芽パン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だい ず)		
	オートミールポタージュ	ベーコン(ぶた肉、だいず) 牛乳 白花豆・大福豆ペースト 生クリーム	オートミール 米油	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	とりがら ぶた骨 塩 こしょう
	小松菜と 竹の子ソテー	ぶた肉	こめ油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	小松菜 竹の子 しめじ 人参	塩 こしょう
	魚のマスタード焼き	ホキ	さとう		塩 マスタード マヨネーズ(卵、だいず、りんご)
15日 (火)	牛乳	牛乳	米 米油	人参 きゃべつ 大根 ねぎ しいたけ	塩 しょうゆ かつお節 みりん
	アーサぞうすい	あさり アーサ 赤みそ・白みそ(だいず)	米 米油	人参 きゃべつ 大根 ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩
	マーミナチャンプルー	とうふ 糸削り節 ツナ	米油 さつまいも	ちやし 小松菜 人参 にら	しょうゆ 塩
	焼きいも バナナ(中学校のみ)			バナナ	
16日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦		
	《タコライス》 ・麦ごはん ・タコミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	三温糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく	ケチャップ トマトソース(だいず) ウスターソース(だいず、りんご) リパウダー チリミックス(小麦、豚、乳) パプリカ粉 赤ワイン
	・トマト&きゃべつ ・チーズ	チーズ	トマト きゃべつ		
	中華コーンスープ くだもの	とり肉 卵	でんぷん	しいたけ コーン 小松菜 ねぎ くだもの	とりがら 塩 みりん しょうゆ
17日 (木)	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごはん		米 あわ	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しいたけ しょうが こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩
	厚揚げと 糸こんにゃくの炒め	牛肉 厚揚げ	米油 でんぷん	しょうが こんにゃく ねぎ	みりん
	納豆みそ 鮭の塩こうじ焼き	納豆 ツナ 麦みそ 鮭	三温糖 米油	しょうが ねぎ	塩 こうじ 酒

18日 (金)	牛乳 たらこスパゲティ かぼちゃ焼き肉フライ (ぶた肉、だいず、小麦) ビーンズサラダ チーズ	牛乳 たらこ とり肉 ベーコン(ぶた肉、だいず) ぶた肉 レッドディニー ひよこ豆 白いんげん ハム チーズ	スナグティ マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 米油 豚脂 パン粉 小麦粉 でんぷん 水あめ きょうろ 植物油 白ごま 三温糖 ごま油	マッシュルーム しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース(だいず、りんご) しょうゆ 乳化剤(卵、だいず) しょうゆ りんご酢(りんご) 酢
21日 (月)	牛乳 あわこぼん 魚汁 チキナーイリチー 焼きとり	牛乳 白身魚 とうふ アーサ 麦みそ ツナ チキアギ とり肉	米 あわ 米油 米油 三温糖	大根 人参 ねぎ からし菜 もやし 人参	かつお節 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん 塩
22日 (火)	牛乳 《オムライス》 ・チキンライス ・うすやき卵 (卵、小麦、だいず) ・ひとくちケチャップ ●ひじきサラダ (乳) くだもの	牛乳 とり肉 卵 ひしき ツナ チーズ	米 米油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) でんぷん 植物油 米油 三温糖	ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり くだもの	パプリカ粉 塩 こしょう ポークアイオン ケチャップ 塩 ケチャップ 酢(小麦) しょうゆ 塩 こしょう
23日 (水)	牛乳 麦ごぼん 三色そばろ 団子汁 焼きししゃも くだもの	牛乳 とり肉 とり肉 だし 卵 とり肉 なた ししゃも くだもの	米 麦 三温糖 米油 白玉だんご	生姜 人参 いんげん しいたけ 人参 大根 小松菜 くだもの	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 だしこんぶ かつお節 塩 みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう
24日 (木)	牛乳 山菜うどん いか天ぷら 大根の甘酢漬け アーモンド(中学のみ)	牛乳 とり肉 いか 卵	中力粉 三温糖 米油 小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖 白ごま アーモンド 植物油	わらび ぜんまい 細竹 ぶき 木くらげ えのき茸 しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ	塩 薄口しょうゆ しょうゆ みりん かつお節 塩 こしょう 塩 特濃酢 塩
25日 (金) 宮里 小次 食	牛乳 麦ごぼん 麻婆なす ●ハンサンスー(卵) ごぼう包焼 (小麦、卵、ぶた肉、だい ず)	牛乳 とうふ ぶたひき肉 牛ひき肉 赤だしみそ(だいず、さば、とり 肉) 赤みそ(だいず)	米 麦 でんぷん 米油 ごま 油 春雨 三温糖 ごま油 コーンスターチ 豚脂 パン粉 さとう ごま 油 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン なす にら 木くらげ しょうが にんにく	オイスターソース(だいず) 中華 ソース(だいず、小麦、乳、牛肉、豚 肉、鶏肉) 豆板醤 ケチャップ とりから 薄口しょうゆ 酢
28日 (月) 室川 小次 食	牛乳 あわこぼん ゆしどうふ汁 ヌンクー小 揚げさばのシーブ サーソースがけ	牛乳 ゆしどうふ 白みそ・赤みそ(だい ず) ぶた肉 厚あげ さば	米 あわ 米油 小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖	大根 人参 しいたけ こんにゃく だいこん葉 100%レモン果汁 シークワサー果汁	塩 かつお節 しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩 酢 りんご酢
30日 (水)	牛乳 麦ごぼん チキンカレー ゆかりあえ ゆで卵	とり肉 脱脂粉乳 だいず 糸けずり節 卵	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいず、 ぶた肉) 米油 三温糖	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご きゅうり 白菜	ぶた骨 とりから ウスターソース (だいず、りんご) 赤ワイン ケ チャップ デミグラスソース(小麦、 乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) 塩 カレー粉 カレールウ(小麦、だいず、 とり肉、牛肉) チョコネ ゆかり粉 特濃酢

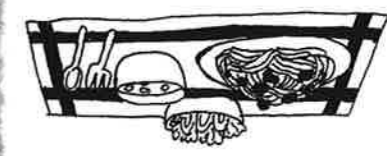
○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギ-食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギ-は同じになっています。

材料 (4人分)	
200g	スライスしたアボカド
100g	ぶたもも肉・こま切れ
100g	おきエビ
大さじ1	(白ワイン) 酒
1まい	ベーコン
1こ	たまねぎ
1こ	にんじん
1/2本	ピーマン
1こ	パセリ
少々	マッシュルーム
1缶	トマトソース
大さじ4	トマトペースト
大さじ2	トマトピューレ
大さじ1	トウモロコシ
小さじ1/4	塩
少々	こしょう
少々	パプリカ (香辛料)
少々	油
お好み	粉チーズ



作り方



ナポリタンで味付けをしたスライスアボカドは、学校給食でもなじみの、どこか懐かしい味の料理です。具に使う材料は、きゃんやハなど冷蔵庫にあるもので大丈夫。休日のお昼はんにびったりです。

スライスアボカド、ナポリタン



2 たっぴりの湯に塩を一つまみ入れ、スライスしたアボカドを広げてナポリタンに入れ、ゆでる。(ふくろに書いてあるゆで時間を目安にする)



3 油でベーコン、ぶた肉、にんじんをいため、塩、こしょうを加える。

4 たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、エビを加えていためる。

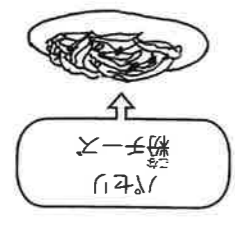
5 Aを加えておき、臭い加える。



6 ゆでたスライスアボカドをザルにあけ、を切り、臭いと合わせる。パプリカ (赤い色と風味をつける香辛料) を加える。



7 仕上げにパセリ、好みで粉チーズを加える。





毎月、献立表を配布します。必ず目を通していただき、ご意見をください。
朝食や夕食と重ならないよう、ご配慮をお願いします。

※1 献立表の内に納めることが望ましい範囲
※2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活習慣等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること。
※3 エネルギー・・・児童(6歳～7歳) 70mg、児童(8歳～9歳) 80mg、児童(10歳～11歳) 110mg、生徒(12歳～14歳) 140mg
たんぱく質(g)・・・児童(6歳～7歳) 2mg、児童(8歳～9歳) 2mg、児童(10歳～11歳) 3mg、生徒(12歳～14歳) 3mg
カルシウム(mg)・・・児童(6歳～7歳) 20、児童(8歳～9歳) 20、児童(10歳～11歳) 25、生徒(12歳～14歳) 35
鉄(mg)・・・児童(6歳～7歳) 0.4、児童(8歳～9歳) 0.4、児童(10歳～11歳) 0.5、生徒(12歳～14歳) 0.6
ビタミンB1(mg)・・・児童(6歳～7歳) 0.3、児童(8歳～9歳) 0.4、児童(10歳～11歳) 0.5、生徒(12歳～14歳) 0.5
ビタミンB2(mg)・・・児童(6歳～7歳) 2、児童(8歳～9歳) 2、児童(10歳～11歳) 4、生徒(12歳～14歳) 4
ビタミンA(μgRE)・・・児童(6歳～7歳) 300、児童(8歳～9歳) 350、児童(10歳～11歳) 400、生徒(12歳～14歳) 450
食物繊維(g)・・・児童(6歳～7歳) 2未滿、児童(8歳～9歳) 2.5未滿、児童(10歳～11歳) 2.5未滿、生徒(12歳～14歳) 3未滿

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
児童(6歳～7歳)の場合	530	20	16～26	300	0.3	0.4	20	2	20	4
児童(8歳～9歳)の場合	640	24	18～32	350	0.4	0.4	20	3	20	5
児童(10歳～11歳)の場合	750	28	22～38	400	0.5	0.5	25	4	25	6
生徒(12歳～14歳)の場合	820	30	25～40	450	0.5	0.6	30	4	35	6.5

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【学校給食の目標】(平成28年4月1日発行 第1版)

学校給食の目標

学校給食は、学校給食法第2条で目標が定められています。

学校給食法 第2条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

保護者のみなさまへ



入学・進級おめでとう！

色とりどりの花びら咲きほころぶ中、元氣いっぱいの新入生を迎え、今年度の学校生活が始まりました！みなさん、期待に胸を膨らませていないでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。心配をしながら、朝食を食べて登校するようになります。今年度中、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

4月 給食だより

沖崎市第一調理場

