

しじょうなわてしりつがっこうきゅうしょく
 四條畷市立学校給食センターでは、約22名の調理員さんか毎日みなさんの給食（約4500食）を作っています。
 あさはやくからしゅんぴ準備をして、おいしく、安全・安心な給食を提供できるようがんばっています。食べることは、毎日することなので、当たり前になってしまいかちですが、給食を作って片付けしてくれている人のことを思い、感謝して食べるように心がけたいですね！

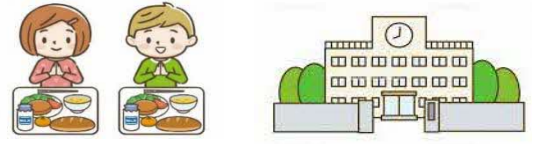


しゅん しょくざい
旬の食材
アスパラガス
 アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復に役立つアミノ酸が含まれています。給食には5/7(火)の「アスパラウイナーポテト」で、登場します！



5月の給食だより

しんりよく 新緑がいっそうまぶしく感じられる季節になりました。
 しんがつき 新学期がスタートしてから1か月、そろそろ学校生活にも慣れてきた頃かと思えます。
 きゅうしょく 給食の時間は楽しくすごせていますか？
 た げんき しっかり食べて、元気にすごしてくださいね。



きゅうしょく 給食レシピ



きゅうしょく 給食で好評だったレシピをご紹介します。
 ぜひご家庭でも作ってみてください♪

☆ツナそぼろ☆

- | | |
|-------------------------|---------|
| ツナ | 1缶(70g) |
| しょうが 生姜(みじん切り、チューブでもOK) | 10g |
| こいくちしょうゆ 濃口醤油 | 小さじ1弱 |
| りょうりしゅ 料理酒 | 小さじ1弱 |
| みりん | 小さじ1弱 |
| さとう 砂糖 | 4g |
| あぶら 油 | 小さじ1弱 |



***ポイント**
 しるけ 汁気を飛ばすようによく炒めると、フワフワでおいしいツナそぼろに仕上がるよ(≧▽≦)

<作り方>

- ① 油をひいたフライパンに、汁気をきったツナ、生姜を入れて炒める。
- ② 料理酒、砂糖、醤油、みりんを入れ、さらに炒めると、完成◎

やってみよう♪



きょう 今日みんなおいしく食べてくれるかな。😊



きゅうしょく 給食で気をつけてほしいこと！

- 「いただきます」「ごちそうさま」食事の挨拶をしよう。
- 食缶におたまやトングを入れっぱなしにしておかないようにしよう。
- ご飯粒や食べ残しが食器についたまま返さないようにしよう。
- 食器を混ぜない・スプーンの向き・お玉の順番を間違えないようにしよう。など…



がっ えいようか <5月の栄養価>

がっこうきゅうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りょう とく ふそく るい
 学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、
 はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
 およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

		エネルギー kcal	タンパク質	脂質	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	V. A μRAE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食物繊維 g
がっ ぶん 5月分	しょう ちゅうがくねん 小(中学生)	647	15%	29%	323	79	3.9	3.0	339	0.55	0.55	19	3.8
へい せん 平均摂取量	ちゅうがく 中学校	766	15%	27%	343	92	4.5	3.5	390	0.67	0.61	22	4.7
もん ぶ かく しょう 文部科学省	しょう さい 小(8~9歳)	650	せつしゆ 摂取エネルギー の13~20%	せつしゆ 摂取エネルギー の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
がっこうきゅうしよくせつしゆ きじゆん 学校給食摂取基準	ちゅうがく 中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりょう
平均摂取量は、
 かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
 きじゆんりょう
基準量になるように
 つと
努めています。

がっ しょう ★5月の小おかずより

かこうひん げんざいりょうひょう

<加工品の原材料表について>

きゅうしよく じょう せんとーでは、しじょう 暇市内の小・ちゅうがく 中学校9校と せつえん 支援学校1校の 給食時間 時間に合うよう、とうりつ 当日限られた時間内
 ちょうり 調理・はいそう 配送しています。そのため、小おかずにおいては、かこうひん 加工品を使用する場合があります。
 しょくもつ 食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、こんだてひょう 献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。
 しょうもん ご質問などがありましたら、きゅうしよく 給食センターまでお問い合わせください。

1日(水) 枝豆コロッケ	8日(水) サワラ塩 靴 漬け	9日(木) ポロニアカツ	14日(火) アジフライ
じゃがいも・パン粉・枝豆・バターミックス・ たまご・砂糖・豚脂・食用大豆油・食塩・ でん粉・白こしょう・水	サワラ・塩 靴 ・みりん風調味料・ 砂糖	とり肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・ 食塩・香辛料・鉄含有酵母・水・加工でん粉・増粘剤 (衣) ポテトフレーク・米粉フレーク・食塩・香辛料・ でん粉・植物繊維・酵母エキス・水	アジ・パン粉・バターミックス・塩・ こしょう
15日(水) 肉まん	17日(金) サバの味噌煮	21日(火) プレーンオムレツ	22日(水) ホッケのいしる漬
小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ ラード・パン粉・イースト・でん粉・椎茸・ 膨張剤・食塩・生姜パウダー・こしょう・ みず 水	サバ・味噌・白だし・たれ・砂糖・水	鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・菜種油	ホッケ・醤油・みりん風調味料・ 砂糖・魚 醤 ・水
23日(木) カツオミンチカツ	27日(月) だし巻き玉子	30日(木) ポークハンバーグ	31日(金) 春巻き
カツオ・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・ 砂糖・食塩・カツオエキス・加工でん粉・ ドロマイト・ピロリン酸鉄・乳化剤・香料・ みず 水 (衣) パン粉・小麦粉・植物油脂	鶏卵・穀物酢・でん粉・砂糖・食塩・ カツオだし・水・菜種油	豚肉・玉ねぎ・米粉・砂糖・食塩・ でん粉・水	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・植物油脂・豚脂・醤油・春雨・ でん粉・生姜ペースト・小麦粉・ポークブイヨン・ショートニング・ ポークエキス・発酵調味料・酵母エキス・砂糖・乾燥しいたけ・ たん白加水分解物・香辛料 (皮) 小麦粉・植物油脂・米粉・粉あめ・ショートニング・食塩・ ソルビトール・クエン酸鉄ナトリウム・乳化剤・増粘剤・水