

月	火	水	木	金
22日 (小麦・乳)黒糖パン 冬瓜のすまし汁 あぶらあげ 5 かたかまぼこ(オレンジほし) 5 かんそうわかめ 0.3 とうがん 40 たまねぎ 10 えのきたけ 10 あおねぎ 5 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 こんぶだし 1 みず 100 (乳)牛乳 1本	23日 (小麦・乳)丸パン ポトフ ミウウイナー 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 キャベツ 30 にんじん 15 セロリー 1 ポークブイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.01 タイム 0.01 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 40 (乳)牛乳 1本	24日 (小麦・乳)パイパン オクラのみそ汁 きぬあつあげ 30 たまねぎ 20 オクラ 10 にんじん 10 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	25日 (小麦・乳)丸パン 八宝菜 ぶたにく 25 ちくわ 15 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 5 あおねぎ 5 たけのこ 15 おさけ 1 かきあぶら 1.1 チキンスープ 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 15 (乳)牛乳 1本	26日 (小麦・乳)黒糖パン けんちん汁 とりにく 15 あぶらあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 あおねぎ 5 しめじ 10 ささきごぼう 10 みりん 1 小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 ごまあぶら 0.15 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本

29日 (小麦・乳)チーズパン
夏野菜カレー
 きゅうにく 20
 レンズまめ 10
 たまねぎ 30
 かぼちゃ 20
 ズッキーニ 10
 トマトみずに 5
 ローリエ 0.02
 ブルンビュレ 8
 小麦 カレールウ 9
 ウスターソース 1
 なたねあぶら 0.2
 みず 85
 (乳)牛乳 1本

シヤキシヤキ
サラダ
 ツナ 15
 キャベツ 20
 れんこん 7
 ホールコーン 5
 小麦 こいくちしょうゆ 1.2
 さとう 0.05
 す 1.2
 なたねあぶら 0.5
④ミルメーク
 1コ
なつやさい
 (乳)牛乳 1本

30日 (小麦・乳)ココアパン
プルコギ
 ぶたにく 40
 つちしょうが 0.5
 にんにく 0.1
 おさけ 0.5
 さとう 0.5
 小麦 こいくちしょうゆ 1
 キャベツ 45
 たまねぎ 35
 エリンギ 15
 もやし 15
 にら 10
 コチジャン 1.4
 おさけ 1
 みりん 0.5
 さとう 1.2
 小麦 こいくちしょうゆ 5.2
 なたねあぶら 0.3
 (乳)牛乳 1本

春雨サラダ
 ロースハム 10
 りょくとうはるさめ 5
 きゅうり 5
 にんじん 5
 小麦 うすくちしょうゆ 1.5
 しお 0.15
 さとう 0.38
 す 1
 ごまあぶら 1
 (乳)牛乳 1本

毎日の給食時間は、学習の時間です。

給食は、ただお昼ごはんとして食べているだけではないのです。「食べる」ことについて学ぶ学習の時間です。

【給食時間に学習していること】

《いろいろな食べ物を覚えましょう!》

給食では、豆類・乾物類・季節の野菜や果物がいろいろ登場します。初めて食べる食べ物もあるかもしれません。体が成長するこの時期は、味覚も発達していく大切な時期です。この時期に、いろいろな食べ物に出会って、味覚を成長させましょう。どんな食べ物もおいしく食べられるようになると、幸せですね。

食べたことはありますか?

骨をとって食べましょう。

《ルールやマナーを守りましょう》

給食は、決められた時間の中で、準備・食事・片付けをします。ただ単に、「食べて」「おなかをいっぱい」にするだけなら、動物がえさを食べることと変わりません。私たちは人間で、「食事」をします。「食事」をするためには、ルールがあり、マナーがあります。

あいさつをしましょう。

ちからを合わせて準備しよう。

~交野市の学校給食について~

交野市では、小・中学校合わせて14校の給食を、学校給食センターで調理しています。交野市の給食についてみてみましょう。

麦ご飯
 基本的に水・火・金が麦ご飯です。不足しがちな食物せんい摂取のため、10%の大麦を精白米に加えています。月1回程度、五目ご飯のような炊き込みご飯があります。

パン
 基本的に火・木がパンです。基本配合パン…丸パン、パーカーパン、変わりパン…黒糖パン・チーズパンなど

牛乳
 ほぼ毎日、牛乳が1本つきます。牛乳には、不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯の成長にとって欠かせない栄養素です。

おかず
 普通の食生活で不足しがちな豆類や海藻類などを取り入れ、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどがバランスよくとれるように工夫しています。また、旬の素材を取り入れ、うす味を心がけています。

地場産物
 交野市でとれた新鮮な農産物を積極的に使用しています。昨年は、米・みかん・たまねぎ・じゃがいも・青ねぎ・だいこんなどを使用しました。

食物アレルギー等の対応について

健康上の理由により、医師の指導の下で給食に配慮が必要な場合には、以下のような対応を行っています。詳しくは、学校または学校給食センターまでお尋ねください。

○除去食の対応
 2020年現在、医師の指導の下で日ごろからご家庭でアレルギー原因食品を除去した食事をしている児童・生徒に対して除去食(卵・えび)を実施しています。

○加工食品配合表の配布
 食物アレルギー等の健康上の理由により、加工食品配合表を希望される保護者については、学校給食加工食品配合表等配布申請書を給食センターへ提出してください。
 ※除去食を申し込まなくても希望することができます。

加工食品配合表(例)

〇〇年度 〇月使用分 加工食品配合表

使用日	食品名	使用量	原材料	コンタミネーション
10日	コロツケ	1コ40g	じゃがいも 玉ねぎ パン粉(小麦)	卵、乳、ごま
10日	かまぼこ	3g	魚肉 ばれいしよでん粉 砂糖	小麦、大豆
11日	甘夏ゼリー	1コ35g	甘夏果汁 砂糖 酸味料	

おいしい給食!

おはしを使って給食を食べよう!

給食では、おはしを使って食べる献立がたくさん出てきます。おはしの持ち方を学ぶとてもよい機会です。正しいはしづかいを身につけましょう。

おはしは家から持ってきましょう!!