

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
5月分 平均栄養量	609	24.9 (16.4%)	17.8 (26.3%)	294	83	2.9	168	0.52	0.55	22	4.5	2.2

◆おはしは、家から持ってきてください。
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
◆21日(金)の甘夏ゼリーは、業者が直接学校へ配送します。
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
◆お米につきましては、現在、京都産コシヒカリを使用しています。
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し、安全な食材の提供につとめています。
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
◆26日(水)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

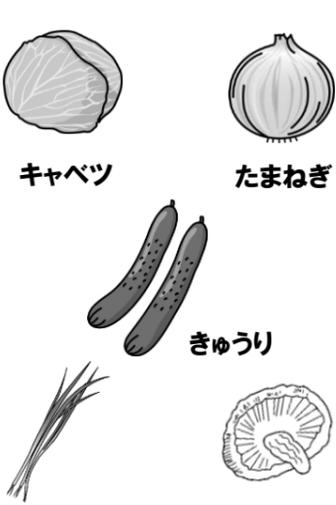


献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・28日(金)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「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。



今月の地場産物



キャベツ たまねぎ
きゅうり
あおねぎ ほししいたけ

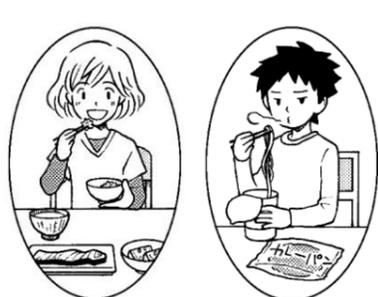
交野市の農家の方が
心をこめて作っていただきました。
感謝して食べましょう。

栄養バランスのよい食事を とっていますか？

私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。

インスタント食品や外食などが多い生活は、野菜不足や脂質のとりすぎなど、栄養バランスが偏ってしまうので、気をつけましょう。

健康な体づくりのために
栄養バランスを考えて
いろいろな食品をとるように
心がけましょう。



6日	(小麦・乳)コッペパン	7日	麦ご飯
ハヤシチュー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 40 にんじん 15 エリンギ 10 トマトみずにあかワイン 20 小麦 ハヤシルウ 9 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 みず 75	春キャベツのサラダ どりほぐしみ 10 はるキャベツ 30 ホールコーン 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.01 す 1.2 なたねあぶら 0.5	じゃがいものみそ汁 ぶたにく 10 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 15 えのきたけ 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	ささみカツ 小麦 ささみカツ 1コ 小学生(50g×) 1コ 中学生(60g×) 1コ なたねあぶら 7.5

10日	麦ご飯
すき焼き ぎゅうにく 20 とうふ 40 いとこんにゃく 25 はくさい 45 たまねぎ 30 しめじ 10 あおねぎ 5 おさけ 1 さとう 4 小麦 こいくちしょうゆ 6 なたねあぶら 0.2 みず 20	わかめの和え物 ツナ 15 かんそうわかめ 0.35 にんじん 5 きゅうり 5 キャベツ 15 小麦 こいくちしょうゆ 1.2 す 0.55 さとう 0.02

11日	(小麦・乳)プランパン
ABCスープ ベーコン 10 小麦 アルファベットマカロニ 6 たまねぎ 30 キャベツ 25 にんじん 10 セロリー 1 ローリエ 0.01 ポークパイオン 10 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 みず 85	鶏肉のマーマレードがけ とりにく (40g) 1コ なたねあぶら 0.1 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 マーマレード 4.2 ローストオニオン 1.5 あかワイン 0.4 みず 1.1 ジャーマンポテト スライスウインナー 10 じゃがいも 35 たまねぎ 10 なたねあぶら 0.1 しお 0.1 こしょう 0.02

12日	麦ご飯
チキンとアスパラガスのカレー とりにく 20 ひよこまめ 10 アスパラガス 20 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルービュール 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 みず 90	キャベツとウインナーのソテー スライスウインナー 10 キャベツ 25 ホールコーン 10 こしょう 0.02 しお 0.1 なたねあぶら 0.2

13日	(小麦・乳)黒糖パン
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 10 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 でんぷん 1 みず 15	中華サラダ 小麦 やきぶた 10 チンゲンサイ 25 りょくとうはるさめ 3 にんじん 5 す 1.6 さとう 0.4 しお 0.15 小麦 うすくちしょうゆ 1.6 ごまあぶら 1.6

14日	豆ご飯
うずしお汁 とりにく 15 なるとかまぼこ 5 うおそうめん 7 かんそうわかめ 0.2 たまねぎ 20 だいこん 20 にんじん 5 あおねぎ 5 おさけ 1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 みず 100	さわらの塩麹焼き さわらのしおこうじやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1