

# えいようだより



2011年(平成23年) 5月号 貝塚市学校給食会  
貝塚市立永寿小学校



## パン

無漂白の小麦粉をもちい、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、塩、イースト等をこねて作られます。給食のパンは甘みをおさえ、小麦粉の味や、おかずの味をそこなわすおいしく食べられるよう工夫しています。

## おかず

文部科学省から示されている栄養量にもとづいて献立を作っています。

食材料は、品質の良いものを選択して使用しています。この材料を各学校で衛生的に調理しています。



きゅうしょく  
しょうかい



## ごはん

国産のこしひかりや貝塚産のひのひかり(エコ米)を使用しています。

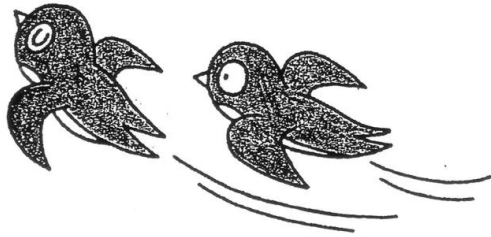
白いごはんのほかに麦入りごはん、炊き込みごはん、ピラフなどもあります。

## 牛乳

1本200ccで、市販牛乳と同じ内容のものです。

発育期の児童の血や肉、骨格を作るうえで大切なたんぱく質やカルシウム源です。





給食費	月額	1食あたり
低学年	3,750円	217円
中学年	3,900円	226円
高学年	4,050円	234円

栄養量

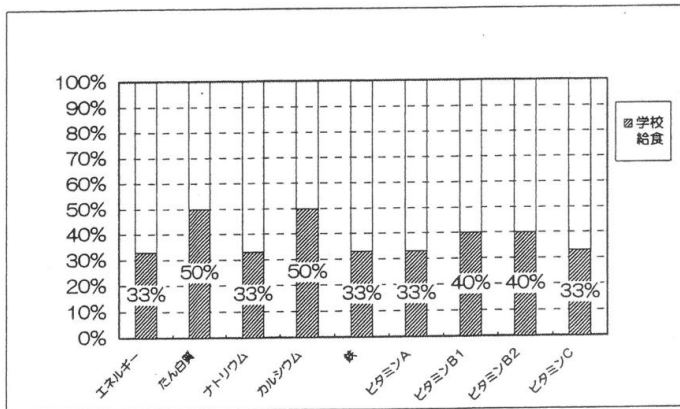
子どもたちは1日に必要な栄養量を3回の食事とっています。給食では1日の平均栄養所要量の1/3をとり、カルシウムなど家庭で不足傾向にある栄養素は、1/3以上をとっています。

1食当たりの価格

パン	コッパン	減量パン
低学年	42円39銭	39円01銭
中学年	44円37銭	41円47銭
高学年	46円38銭	43円46銭

	米飯	精米
低学年	53円12銭	28円40銭
中学年	56円67銭	31円95銭
高学年	60円22銭	35円50銭

1日に必要な栄養量に占める給食の割合



牛乳 200cc	50円04銭
-------------	--------

おかず、その他	約130円
---------	-------



給食の栄養

(給食の栄養基準量)

(文部科学省基準値)

学年	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				発育促進 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
1~2年	エネルギーの50%	560	16	エネルギーの50%	2未滿	300	3	130	0.4	0.4	20	5.5
3~4年		660	20		2.5未滿	350	3	140	0.4	0.5	23	6.0
5~6年		770	25		3未滿	400	4	170	0.5	0.5	26	6.5