

えいようだより



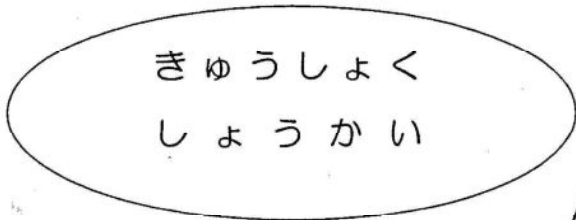
2010年(平成22年) 5月号 貝塚市学校給食会



小麦粉
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、おかずの味をそとなわすおいしく食べられるよう工夫しています。



味噌
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。



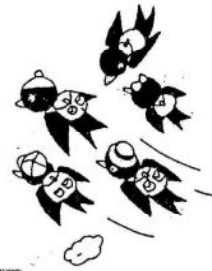
ごはん

産地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

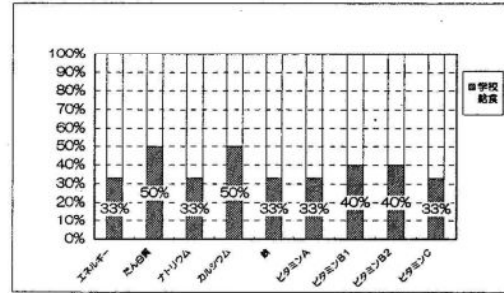
1本200ccで、市販牛乳と同じ内容のもので、
発育期の児童の血や肉、骨格を作るうえで大切なたんぱく質やカルシウム源です。



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量は、1/3以上をとっています。

1日に必要な栄養量に占める給食の割合



給食の栄養

(給食の栄養基準値)

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

(文部科学省基準値)

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

1食当たりの価格

	パン	コッペパン	減量パン
低学年	41円09銭	37円99銭	
中学年	42円89銭	40円26銭	
高学年	44円71銭	42円06銭	

	米飯	精米
低学年	57円72銭	29円60銭
中学年	61円42銭	33円30銭
高学年	65円12銭	37円00銭

牛乳 200cc	48円85銭
-------------	--------

おかず、その他	約130円
---------	-------

