

# えいようだより



2011年(平成23年) 5月号 貝塚市学校給食会



| 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 |

## 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



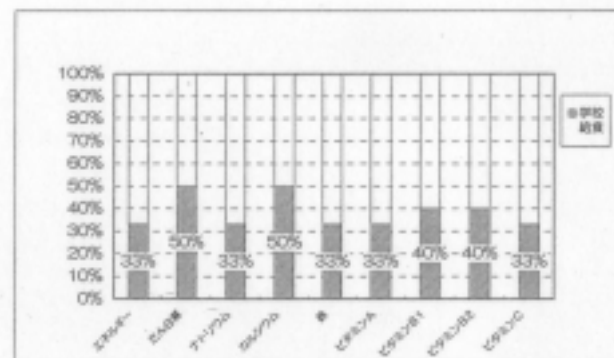
文部科学省から示されている栄養量にもとづいて献立を作っています。

「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。

## 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日に必要な栄養量に占める給食の割合



|             |        |
|-------------|--------|
| 牛乳<br>200cc | 50円04銭 |
|-------------|--------|

|         |       |
|---------|-------|
| おかず、その他 | 約130円 |
|---------|-------|

きゅうしょく  
しょうかい



## ごはん

飯粒のこしひかりや食糧産のひのひかり(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、常飲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。

## 給食の栄養

(給食の栄養基準量)

| 学年   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | アミノ酸 (必需栄養素) (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) | C (mg) |           |
| 1~2年 | 560          | 16        | 5.5    | 2未満              | 300        | 3      | 130    | 0.4     | 0.4     | 20     | 5.5       |
| 3~4年 | 660          | 20        | 6.0    | 2.5未満            | 350        | 3      | 140    | 0.4     | 0.5     | 23     | 6.0       |
| 5~6年 | 770          | 25        | 6.5    | 3未満              | 400        | 4      | 170    | 0.5     | 0.5     | 26     | 6.5       |

(文部科学省基準値)



# 今月の献立より

## ◆ピピンバ【20日（金）】

〈1人分の材料〉

|         |       |
|---------|-------|
| 精米      | 80g   |
| 牛肉      | 25g   |
| ぜんまいの水煮 | 13g   |
| 油       | 0.5g  |
| A 砂糖    | 1.3g  |
| 濃口醤油    | 2.6g  |
| 大豆もやし   | 20g   |
| ほうれん草   | 15g   |
| にんじん    | 10g   |
| 塩       | 少々    |
| 青ねぎ     | 1.5g  |
| 白ごま     | 1.5g  |
| B 砂糖    | 2.3g  |
| 濃口醤油    | 4.5g  |
| ごま油     | 0.4g  |
| ラー油     | 0.02g |
| きざみのり   | 0.5g  |

〈作り方〉

- ① 米は、洗って普通に炊く。
- ② 肉は食べやすい大きさに切る。ぜんまいは3cmに切る。大豆もやしとほうれん草はそれぞれ塩ゆでし、3cmに切る。にんじんは千切りにして塩ゆでする。青ねぎは小口切りにする。白ごまは炒っておく。
- ③ 油を熱し、牛肉、ぜんまいを炒め、Aを入れて煮る。
- ④ 大豆もやし、にんじん、ほうれん草、Bを入れてさっと煮る。
- ⑤ ③と④を合わせて、青ねぎ、白ごま、ラー油を入れて仕上げる。
- ⑥ ごはんの上に具をのせ、きざみのりをかける。

## ◆ごまザンギ【26日（木）】

〈1人分の材料〉

|       |      |
|-------|------|
| 鶏もも肉  | 60g  |
| 濃口醤油  | 3g   |
| 酒     | 2g   |
| 白ごま   | 3g   |
| すりごま  | 2g   |
| 卵     | 5g   |
| 土しょうが | 0.5g |
| にんにく  | 0.1g |
| 小麦粉   | 6g   |
| 揚げ油   | 適量   |

〈作り方〉

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがとにんにくはすりおろす。卵は割りほぐす。
- ② 材料をすべて混ぜ、15分ほど味をなじませる。
- ③ 油で揚げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

| 食品名      | 計量器   | 小さじ<br>(5cc) | 大さじ<br>(15cc) | カップ<br>(200cc) |
|----------|-------|--------------|---------------|----------------|
| 水        | 酢     | 5            | 15            | 200            |
| 醤油       | みりん   | 6            | 18            | 230            |
| 砂糖       | （上白糖） | 3            | 9             | 130            |
| 食塩       |       | 6            | 18            | 240            |
| 小麦粉      |       | 3            | 9             | 110            |
| 片栗粉      |       | 3            | 9             | 130            |
| トマトケチャップ |       | 5            | 15            | 230            |
| ウスターソース  |       | 6            | 18            | 240            |
| 油        |       | 4            | 12            | 180            |

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方に  
なっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。  
計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。