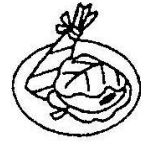
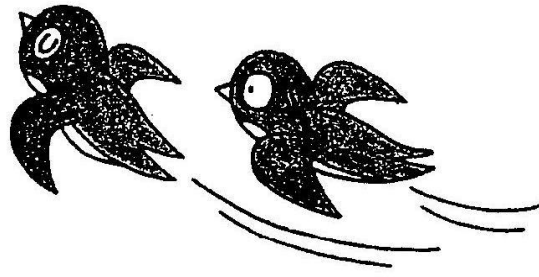


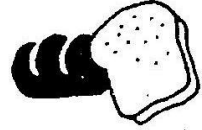
えいようだより



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



パン

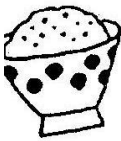
無漂白の小麦粉をもちい、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、塩、イースト等をこねて作られます。給食のパンは甘みをおさえ、小麦粉の味や、おかずの味をそこなわすおいしく食べられるよう工夫しています。



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

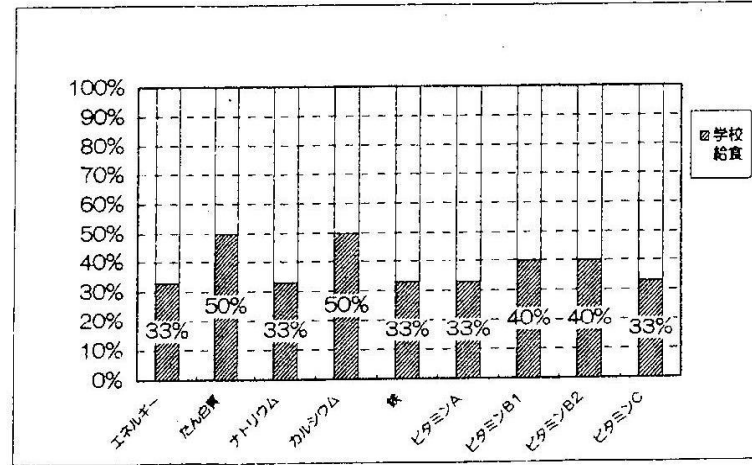
1本200ccで、市販牛乳と同じ内容のものです。発育期の児童の血や肉、骨格を作るうえで大切なたんぱく質やカルシウム源です。



栄養量

子どもたちは1日に必要な栄養量を3回の食事ですべてとっています。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



給食の栄養

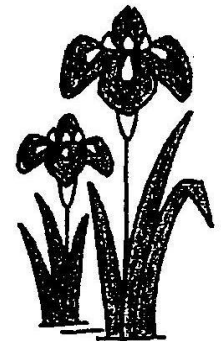
(給食の栄養基準値)

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				エネルギー (kcal)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
1~2年	560	16	エネルギーの30%以上	2未満	300	3	130	0.4	0.4	2.0	5.5
3~4年	660	20		2.5未満	350	3	140	0.4	0.5	2.3	6.0
5~6年	770	25		3未満	400	4	170	0.5	0.5	2.6	6.5

(文部科学省基準値)

牛乳	200cc	50円04銭
----	-------	--------

おかず、その他	約130円
---------	-------



今月の献立より

◆ピビンバ【20日（金）】

〈1人分の材料〉

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

〈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。

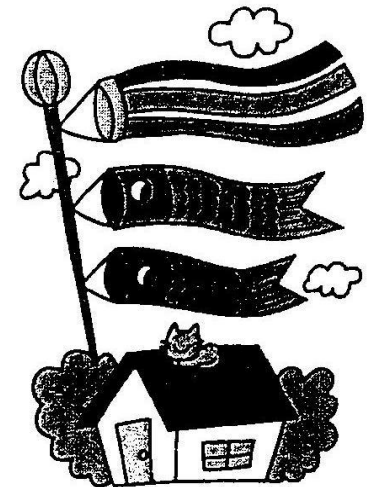
◆ごまザンギ【26日（木）】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60 g
濃口醤油	3 g
酒	2 g
白ごま	3 g
すりごま	2 g
卵	5 g
土しょうが	0.5 g
にんにく	0.1 g
小麦粉	6 g
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 (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	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。