

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
11 (木)	蜂蜜パン	蜂蜜パン				810	29.2		
	牛乳	牛乳			小麦 乳				
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油		小麦 乳				
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参					
12 (金)	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦	786	34.0		
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	しらすの玉子丼	ご飯 玉子丼(具)	鶏肉 高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米	日本酒 醤油 和風だし			小麦 卵	
	牛乳	牛乳						乳	
15 (月)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 生姜 グリンピース	醤油 日本酒	849	25.2		
	味噌キムチスープ	豆腐 あさり 豚肉 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	ヨーグルト	ヨーグルト						乳	
	ご飯	米							
16 (火)	ラグビーボールパン	ラグビーボールパン			小麦 乳	740	30.1		
	牛乳	牛乳			乳				
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油					小麦	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参					
17 (水)	コーンクリームドレッシング	コーンクリームドレッシング			小麦	842	36.9		
	おからのコンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 おから 生クリーム	バター じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			乳	
	ご飯	米							
	牛乳	牛乳						乳	
18 (木)	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油 春巻	筍 なら にんにく	日本酒 醤油 塩 豆板醤 甜麺醤 中華だし	845	30.4		
	青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米ぬか油 片栗粉	青菜 人参 ねぎ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦 卵	
	鶏南蛮うどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 油揚げ うずら卵 わかめ	片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 干し椎茸			醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦
	牛乳	牛乳						乳	
19 (金)	もずくと枝豆の天ぷら	もずく	菜種油 小麦粉 片栗粉	枝豆 とうもろこし		803	37.0		
	清見オレンジ			清見オレンジ					
	山菜ご飯	鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 干し椎茸 わらび 鰯竹 ぜんまい えのき茸	醤油 日本酒 みりん 塩			小麦	
	牛乳	牛乳						乳	
22 (月)	山賊揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉	にんにく 生姜	醤油 みりん 日本酒	825	33.6		
	切り干し大根の漬物	さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒			小麦	
	凍み豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)				
	鯖めし	鯖	米 ごま油	生姜 こんにやく ごぼう 絹さや 人参	醤油 塩 日本酒			小麦	
23 (火)	牛乳	牛乳				801	36.0		
	千草焼き	鶏肉 卵 チーズ	米ぬか油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	塩 醤油 日本酒			小麦 乳 卵	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	米ぬか油 砂糖	枝豆 こんにやく	塩 醤油 日本酒			小麦	
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 とうもろこし もやし	スープストック			乳	
24 (水)	トースト	食パン マーガリン				814	29.5		
	牛乳	牛乳						乳	
	ほうれん草グラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米ぬか油 バター マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ				
25 (木)	ご飯	米				906	28.7		
	牛乳	牛乳						乳	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油			小麦	
	卵の花の煮物	おから ちくわ 油揚げ	砂糖 米ぬか油	干し椎茸 ごぼう 小松菜 こんにやく	和風だし 醤油 みりん 日本酒 塩			小麦	
25 (木)	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	906	28.7		
	サンラータンメン	中華麺	中華麺					小麦	
	サンラー	豚肉 卵 豆腐	米ぬか油 ごま油 片栗粉	人参 水菜 木くらげ 干し椎茸 にんにく 筍	中華だし 塩 胡椒 醤油 りんご酢 豆板醤			小麦 卵	
	タンメン(汁)							乳	
25 (木)	牛乳	牛乳				906	28.7		
	春巻き	春巻き	菜種油					小麦	
こんにやくサラダ				こんにやく キャベツ ほうれん草 人参					
中華ドレッシング	中華ドレッシング				小麦				

健康な体作りのための食生活

～ 学校給食摂取基準とその改正点 ～



学校給食は、成長期にある児童生徒が心身を健全に発達させ、健康の増進や体位の向上を図るための栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食育の推進を図るための生きた教材となることが求められています。実際に提供される献立の栄養量については「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえ、「学校給食摂取基準」が定められています。昨年8月に学校給食摂取基準が一部改正されたため、今年度よりその内容で給食提供に努めていきます。

一人一回あたりの学校給食摂取基準

	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー (kcal)	530	[640] 650	[750] 780	[820] 830
たんぱく質 (g)	[20]	[24]	[28]	[30]
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
ナトリウム食塩相当量 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の[25]20～30%			
カルシウム (mg)	2未満	[300] 290	350	2.5未満
マグネシウム (mg)	[40]	[70] 40	[80] 50	[110] 70
鉄 (mg)	2.5	[2] 2.5	3	4
ビタミンA (μgRAE)	[150]	170	[170] 200	[200] 240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	20	[35] 30
食物繊維 (g)	[4] 4以上	[5] 5以上	[6] 5以上	[6.5] 6.5以上

- ・【 】内は、変更前の数値
- ・一部改正のため、変更がないものもある
- ・上がったものもあれば、下がったものもある
- ・脂質に加え、たんぱく質も今回から摂取エネルギーに対する割合で定められた



エネルギーとたんぱく質・脂質

炭水化物だけでなく、たんぱく質と脂質も摂取すると体を動かすエネルギーに変わります。エネルギーになる量は栄養素によって異なり、望ましいエネルギーに占める割合としてたんぱく質・脂質の基準値が示されています。

アトウォーターエネルギー換算係数  
たんぱく質1g=エネルギー4kcal 脂質1g=エネルギー9kcal 炭水化物1g=エネルギー4kcal

食塩相当量

食塩は、1日の食事摂取基準の1/3が設定されています。過剰な食塩の摂取は、生活習慣病の原因になるため、学校だけでなく家庭でも薄味が求められています。



～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ ドライカレー (26日実施)

水は入れずに、野菜の水分とうま味を引き出して作ります。



<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚ひき肉 4人分 180g</p> <p>人参 中1/2本</p> <p>玉ねぎ 大1個</p> <p>ピーマン 1個</p> <p>干しぶどう 大さじ1</p> <p>にんにく 1かけ</p> <p>生姜みじん切り 小さじ1</p> <p>カレー粉 小さじ1・1/2</p> <p>薄力粉 大さじ2</p> <p>トマトケチャップ 大さじ2</p> <p>トマトピューレ 大さじ2</p> <p>デミグラスソース 大さじ2</p> <p>ワイン 小さじ1</p> <p>※トマトピューレは、トマトケチャップに、デミグラスソースはウスターソースに、置き換えても作ることができます。</p>	<p>&lt;切り方・下処理&gt;</p> <p>みじん切り</p> <p>みじん切り</p> <p>みじん切り</p> <p>ぬるま湯で戻して刻む</p> <p>みじん切り</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 鍋に油とにんにく、生姜を入れて加熱して香りが十分に出たら、ひき肉を入れ胡椒を振り、ほぐし炒める。</p> <p>② 人参、玉ねぎを加え、蒸し炒めにする。</p> <p>③ 干しぶどう、ピーマンを加え、カレー粉、小麦粉を振り入れてよく炒める。</p> <p>④ 調味料を加えて弱火で煮込む。</p>
---	--	--

◎ 減塩ポイント ◎

- ・カレー粉などのスパイスを使う
- ・数多くの食品を使い味に深みを出す

1人分食塩相当量 2g

使用する調味料によって塩分量は変動します。



<参考文献>  
○文部科学省 学校給食実施基準の一部改正について

19日(金)は食育の日献立 長野県の郷土料理  
[山菜ご飯 山賊揚げ 凍み豆腐の味噌汁] を提供します。

継承していこう!  
郷土料理



朝食をしっかりと食べて登校しよう

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会