

# 9月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年9月

学校給食予定献立表

残暑がまだまだ厳しいようですが、セミの声の中に赤トンボが飛んでいたり、夕暮れを過ぎると虫の音が聞こえてきたりします。夏休みの間にも、少しずつ秋の訪れが始まっていたようです。9月はすぐに運動会の練習などが始まりますから、生活リズムを見直して体調を整えておきましょう。

## 学校給食摂取基準が改正されました (改正前 → 改正後)

エネルギーは すこし減りました。	児童6歳～7歳	児童8歳～9歳	児童10歳～11歳	生徒12歳～14歳
エネルギー(kcal)	530	640 → 650	750 → 780	820 → 830
たんぱく質(g→%)	16~26 (20)	18~32 (24)	22~38 (28)	25~40 (30)
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30% → 20%~30%			
ナトリウム 食塩相当量 (g)	2未満	2.5 → 2未満	2.5未満	3 → 2.5未満
カルシウム(mg)	300 → 290	350	400 → 360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2 → 2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150 → 170	170 → 200	200 → 240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35 → 30
食物繊維(mg)	4 → 4以上	5 → 5以上	6 → 5以上	6.5 → 6.5以上

今回の学校給食摂取基準では、マグネシウムが新しく加えられました。エネルギーやビタミンAのように基準値が増えているもの、ナトリウム(食塩相当量)やカルシウムのように減っているものがあります。

### 今月の献立から「なすびすし」

- ・米 70g ・米酢 5g ・すだち果汁 5g ・上白糖 7g
  - ・塩 1.5g ・にんじん 10g ・なす 80g
  - ・しらすほし 5g ・しょうが 1g ・油 3g ・三温糖 3g
  - ・淡口しょうゆ 2g ・酒 1g ・みりん 1g
- 《つくり方》

- ①酢・すだち・上白糖・塩をひと煮立ちさせ「すし酢」をつくる。
- ②炊き立てのご飯にすし酢を合わせて、すし飯にする。
- ③にんじん・なすはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④しらすと③の野菜を油と調味料でよく炒める。
- ⑤すし飯と④の具材を混ぜ合わせたら、できあがり。

1人分

夏休み中の中学2年生との会話です。「2学期はニンジン減らして下さいね」と念を押されたり「タマネギの硫化アリルって体にいいんでしょ?」と聞かれたり。献立(ニンジン)をよく見てくださっていますね。ニンジンの代わりにビタミンAをたくさんとれる献立を一緒に考えてみませんか? タマネギのことをよく調べていますね。硫化アリルはB1の働きを助けてくれます。いろんなものをバランスよくたべましょう。(栄養士・江上)

日曜日	曜日	献立名	カや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂質
3	月	ドライカレー、牛乳、れんこんサラダ	ごはん、あぶら、カレールウ	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、だいす	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、れんこん、キャベツ、きゅうり、どうもろこし	694	23.4	23.7
4	火	ごはん、牛乳、厚揚げのオイスターソース炒め、挫三絲(ばんさんすい)	ごはん、はるさめ、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、ハム、なまあげ	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	685	23.5	22.3
5	水	ごはん、牛乳、サワラのバーベキューソース、ミネストローネ	ごはん、でんぷん、じゃがいも、マカロニ、さとう、あぶら	牛乳、さわら、レンズまめ	りんご、にんじん、たまねぎ、セロリ、ぶなしめじ、こまつな	761	30.4	21.3
6	木	ごはん、牛乳、にくじゃが、アーモンドあえ、アセロラゼリー	ごはん、じゃがいも、さとう、アーモンド、あぶら、ゼリー	牛乳、ぶたにく、うすらたまご、にぼし	オクラ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、どうもろこし、キャベツ	795	19.8	28.5
7	金	小型パン、牛乳、冷やし中華、かきあげ、りんごジャム	パン、めん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、こま、りんごジャム	牛乳、ハム、たまご、えび、いか	きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース	813	31.0	20.6
10	月	わかめごはん、牛乳、サバの塩焼き、すだち、豆腐とこまつなのみそ汁	ごはん、じゃがいも	牛乳、さば、とうふ、にぼし、わかめ	すだち、にんじん、たまねぎ、こまつな	600	25.2	16.2
11	火	ごはん、牛乳、回鍋肉(ほいこーろー)、切干大根のツナ和え	ごはん、さとう、あぶら、こま	牛乳、ぶたにく、ツナ	キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、きりぼしだいこん、チンゲンサイ、どうもろこし	631	25.6	16.7
12	水	ごはん、牛乳、厚焼き卵、はすのすのもの、鶏肉と野菜の磯煮	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、たまご、ちくわ、しらすほし、ひじき、にぼし	すいき(はずいも)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	661	26.4	13.9
13	木	ごはん、牛乳、あんかけ餃子(ぎょうざ)、エビの汁ピーマン	ごはん、でんぷん、ビーフン、さとう、あぶら	牛乳、ぎょうざ(ぶたにく)、えび	しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、チンゲンサイ	653	20.7	17.5
14	金	小型黒糖パン、牛乳、スパゲッティナポリタン、ナタデココのフルーツあえ	パン、スパゲッティ、くろざとう、オリーブオイル	牛乳、ベーコン	にんにく、たまねぎ、しいたけ、なす、みかん、パインアップル、もも、バナナ、ナタデココ	714	22.4	19.0
17	月	敬老の日						
18	火	振り替え休日(運動会)						
19	水	なすびすし、牛乳、そば米汁、梨(なし)	ごはん、そばこめ、さとう、あぶら	牛乳、しらすほし、とりにく、ちくわ、にぼし	すだち、にんじん、なす、しょうが、はくさい、しいたけ、こまつな、ねぎ、こんにゃく	577	20.8	12.4
20	木	ごはん、牛乳、じゃがいものベーコン煮、すだち酢和え	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、ベーコン、うすらたまご、しらすほし、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、こまつな、すだち	689	22.2	18.3
21	金	チキンたつたサンド、牛乳、冬瓜(とうがん)のスープ、お月見だんご	しょうパン、でんぷん、さとう、あぶら、マヨネーズ、つきみだんご	牛乳、とりにく、ちくわ、チーズ(中学生)	キャベツ、とうがん、ぶなしめじ、しいたけ、ねぎ	835	29.9	35.6
24	月	振り替え休日(秋分の日)						
25	火	カレーライス、牛乳、かいそうサラダ、福神漬(ふくしんづけ)	ごはん、じゃがいも、さとう、カレールウ、あぶら	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたにく、ハム、だしづゆ、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、りんご、にんにく、キャベツ、きゅうり、ふくしんづけ	753	22.6	24.8
26	水	ごはん、牛乳、アジフライ、ポイルキャベツ、高野豆腐の煮物	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、こうやどとうふ、とりにく、あじ、さつまあげ、にぼし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ	634	29.7	14.0
27	木	ごはん、牛乳、八宝菜(はっぽうさい)、チンゲン菜のナムル	ごはん、でんぷん、さとう、こまあぶら	牛乳、ぶたにく、いか、えび、うすらたまご、ハム、きくらげ	たけのこ、はくさい、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ねぎ、しょうが、チンゲンサイ	643	23.6	20.1
28	金	スイートバターパン、牛乳、彩り野菜のバルサミコ酢炒め、豆腐のコンソメスープ	パン、じゃがいも、さとう、じょうしんこ、あぶら、バター、なまクリーム	牛乳、ぶたにく、とうふ	かぼちゃ、ヤングコーン、なすび、ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな	722	30.1	22.3
全カブレイを練習も本番もできるように朝ごはんを毎日きちんと食べておきましょう。						kcal	g	g

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21~33g 脂質14~22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27~42g 脂質18~28g

