

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

きゅうしゆく い いけん かん そう
給食について、ご意見・ご感想がありましたら

きゅうしゆく し
給食センターまでお知らせください。

本日の給食は
コチラから

- 卵
- ▲乳製品
(牛乳・チーズ・ヨーグルト・
バター・脱脂粉乳)
- いか
- ★えび
- ◆かに

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
十八日 (木)	黒糖パン 牛乳 鮭のカレーソース ごぼうの ごまドレサラダ もやしのスープ	赤	鮭塩こしょう	1切 0.1 0.01	ごはん 牛乳 さばのみそだれ 根菜のきんぴら すまし汁	赤	さば塩油赤白みそ	1切 0.1 0.3 0.5 0.5 1			
		黄	インゲン油	0.5 0.3		黄	りんご酒みそ	0.3 0.3			
		黄	しよソメ粉	0.2 0.1		黄	さとうゆでん粉	0.2 0.1			
		黄	しょうこでん粉	0.05 0.01 0.2		黄	ごぼうだんご	10 5			
		黄	ごぼし	22 1		黄	えのきこんにゃく	20 5			
		黄	淡口しょうゆ	0.5 20		黄	つしきょう	2 1			
		黄	よなマン	3 2.5		黄	さとう酒みりん	1 1			
		黄	赤練りごま	1.3 0.8		黄	塩油	0.01 0.5			
		黄	酢油	0.2 1		赤	豆腐かまぼこ	15 5			
		黄	鶏むね肉	5 15 15 5 7 1		赤	かはくさい	8 7 5 5			
赤	もやし	15 5 5 7 1	赤	はくさい	8 7 5 5						
赤	たまねぎ	15 5 5 7 1	赤	しめじ	8 7 5 5						
赤	にんじん	10 10 10 10 3	赤	青うるめさば節	3.5 1 1 1						
赤	鶏がらスープ	8 3 3 3 3	赤	いりこだし	3 1 1 1						
赤	コンソメ	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	赤	淡口しょうゆ	0.1 2 2 2 2						
赤	チキンブイヨン	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	赤	でん粉	0.1 2 2 2 2						
黄	淡口しょうゆ	0.5 0.05 0.01 1.5	黄	でん粉	0.1 2 2 2 2						
黄	鶏肉	45 20 20 15 15 10 10 10 8 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	黄	豚肉	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	はくさい	20 20 15 15 10 10 10 8 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	中華乾麺	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	たまねぎ	20 20 15 15 10 10 10 8 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	きやべつ	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	にんじん	10 10 10 8 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	たまたまねぎ	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	えのき	10 10 10 8 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	ピーマン	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	鶏がらスープ	8 3 3 3 3 1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	鶏がらスープ	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	酒	1.3 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	とんかつソース	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	淡口しょうゆ	1 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	ウスターソース	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	中華スープ	1 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	チキンブイヨン	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	オイスター	1 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
赤	しょうゆ	1 1 1 1 0.5 0.5 0.1 0.03 1 3	赤	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	チキンブイヨン	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	塩	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	しょうゆ	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油	0.5 0.5 0.05 0.01 1.5	黄	塩	20 25 22 20 15 3 8 7 2 2 1.5 0.4 0.06 0.01 3						
黄	油										

二十六日(金)

ごはん乳牛さわらの照り焼き小松菜のそぼろ煮豚汁

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
601	27.6	16.8

三十日(火)

ごはん乳豚肉とあつあげの甘酢炒め青梗菜のおかかあえわかめのみそ汁

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
601	24.2	16.0

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギーkcal	たんぱく質%	脂質%	カルシウムmg	ビタミンAμg RAE	B1mg	B2mg	Cmg
大阪狭山市の4月分平均							
614	16.1	28.4	292	166	0.4	0.5	20
文部科学省栄養基準量							
650	13~20%	20~30%	350	200	0.4	0.4	25
たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です							
事情により献立を変更する場合があります							
はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください							

大阪狭山市の学校給食

おおさかさやましがつこうきゅうしょく

大阪狭山市は昭和48年に小中学校一貫して完全給食をはじめました。平成22年9月より食物アレルギー対応として除去食対応を実施しています。

主食

・米飯…週3回(火曜日、金曜日とそれ以外の1日)

カレーライス、ハヤシライスの時は一部もち玄米が入っています。年1回各校持ち回りで「赤しそふりかけのおにぎり」がです。

牛乳

1日1個(200ml)あります。成長期に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質が豊富に含まれています。

献立表の「黄・赤・緑」は何?

副食の食品名の前に書いてある「黄・赤・緑」は食品の体内でのおもな

はたらきによって、分けてあります。

・黄ーおもにエネルギーのもとになる食品

・赤ーおもに体をつくるもとになる食品

・緑ーおもに体の調子を整えるもとになる食品

学校給食における食物アレルギー対応について

食物アレルギーをもつ児童生徒に対して、卵・乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、脱脂粉乳)・いか・えび・かにの5種類9品目の除去食の提供を行っています。食物アレルギー対応についてご質問のある方は大阪狭山市立学校給食センターまでご連絡ください。

牛乳・パン・おにぎりのふりかけ停止について

依頼書の提出によって停止することができます。

大阪の食材

地産地消の推進から4月の精米、きやべつ、こまつな、しろなは、大阪で収穫された右のものを使用する予定です。

- ・南河内産精米
- ・大阪産きやべつ
- ・大阪産小松菜
- ・大阪しろな

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。