

食^{しょく}事^じの前^{ぜん}後^ごのあいさつには、食^たべ物^{もの}の命^{いのち}をいただくことと、食^{しょく}事^じをつくるためにかかわった人^{ひと}たちへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込^こめられています。心^{こころ}を込^こめてあいさつをしましょう。

「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」から引用

狭山市教育委

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
十二日 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏そぼろ汁	赤黄赤	豆腐ハンバーグ	1個	1	十五日 (金)	ごはん 牛乳 おでん ししゃもの南蛮だれ 胡瓜の浅漬け	赤赤赤緑黄黄赤	鶏肉	あつあげ	35
			うるめさば節	0.4	2			赤赤赤緑黄黄赤	ちくわ	20	
			淡口しょうゆ	0.6	10			赤赤赤緑黄黄赤	だいこん	30	
			酒さとう	0.3	10			赤赤赤緑黄黄赤	じゃがいも	30	
			みりん	0.2	2			赤赤赤緑黄黄赤	板こんにゃく	10	
			塩	0.01	2			赤赤赤緑黄黄赤	うるめさば節	2	
			でん粉	0.2	2.5			赤赤赤緑黄黄赤	しょうゆ	2	
			鶏ミンチ	25	1			赤赤赤緑黄黄赤	淡口しょうゆ	1	
			土生菜	0.16	1			赤赤赤緑黄黄赤	酒	1	
			しょうゆ	2	1			赤赤赤緑黄黄赤	さとう	1	
	みりん	2	1	赤赤赤緑黄黄赤	みりん	1					
	さとう	0.8	0.2	赤赤赤緑黄黄赤	でん粉	0.2					
	油	0.5		赤赤赤緑黄黄赤	子持ちししゃも	1匹					
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	豚肉	10	0.5	赤赤赤緑黄黄赤	油	0.5				
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	はいくい	20	1	赤赤赤緑黄黄赤	酢	1				
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	だいきさい	15	0.8	赤赤赤緑黄黄赤	さとう	0.8				
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	ごぼう	7	0.4	赤赤赤緑黄黄赤	淡口しょうゆ	0.4				
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	にんじん	5	0.05	赤赤赤緑黄黄赤	塩	0.2				
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	板こんにゃく	5		赤赤赤緑黄黄赤	でん粉					
	赤緑緑緑緑緑赤赤赤赤赤	青ねぎ	3	30	赤赤赤緑黄黄赤	きゅうり	5				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	うるめさば節	3.5	3	赤赤赤緑黄黄赤	にんじん	30				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	いりこだし	1	0.4	赤赤赤緑黄黄赤	塩	0.4				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	赤みそ	7	0.05	赤赤赤緑黄黄赤	昆布パウダー	0.05				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	白みそ	4.5								
十三日 (水)	減量ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん わかさぎの唐揚げ きやべつ 昆布和え	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	鶏むね肉	20	65	十九日 (火)	煮込み豚丼 ごはん 豚丼の具 牛乳 かぼちゃの唐揚げ	赤赤赤緑緑緑赤	豚肉	55	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	うすあげ	5	20			赤赤赤緑緑緑赤	たまねぎ	65	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	うどん	40	1			赤赤赤緑緑緑赤	こまつな	20	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	はいくい	15	3			赤赤赤緑緑緑赤	土生菜	5	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	だいこん	7	3			赤赤赤緑緑緑赤	うるめさば節	5	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	にんじん	7	5			赤赤赤緑緑緑赤	しょうゆ	3	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	生しいたけ	3	5			赤赤赤緑緑緑赤	酒	5	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	青ねぎ	3	3			赤赤赤緑緑緑赤	さとう	5	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	うるめさば節	3.5	1			赤赤赤緑緑緑赤	みりん	3	
		赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	いりこだし	1	3			赤赤赤緑緑緑赤	淡口しょうゆ	1	
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	八丁みそ	6	0.5	赤赤赤緑緑緑赤	でん粉	0.5				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	赤みそ	5	40	赤赤赤緑緑緑赤	かぼちゃ	4				
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	みりん	2	0.2	赤赤赤緑緑緑赤	油					
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	淡口しょうゆ	0.5								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	塩	0.01								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	でん粉	1.5								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	わかさぎの唐揚げ	30								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	油	6								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	塩	0.2								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	黒こしょう	0.03								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	きやべつ	25								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	きゅうり	15								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	昆布	0.8								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	昆布	0.6								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	しょうゆ	0.3								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	さとう	0.05								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	塩	0.05								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	豚肉	45								
	赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤赤	きやべつ									

令和6年11月から曜日による パンの種類の区別がなくなります。

新【 変更後 】	旧【 変更前 】
月曜日・水曜日・木曜日 ココアパン、黒糖パン、全粒粉パン、 ライ麦パン、ハニーパンズ、うずま きパン、おきつロール、ミニロール、 パンプキンパン	月曜日・木曜日 ココアパン、黒糖パン、全粒粉パン、 ライ麦パン、ハニーパンズ、うずま きパン 水曜日 おきつロール、ミニロール、パンプ キンパン

※以下の点については変更ありません。

- ・パンは月曜日・水曜日・木曜日のうち原則週2回
- ・クロワッサンやメロンパン・揚げパンの提供

成長期に大切な栄養素 食物繊維

食物繊維は、炭水化物のうちヒトの消化酵素では消化されない成分のことです。腸の調子をととのえて、便通をよくする働きがあります。

また、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりして、生活習慣病の予防に役立ちます。

◆食物繊維を多く含む食品◆ 野菜・果物・きのこ・いも・海藻など

給食で使っている食品の食物繊維の量

ごぼう 25gあたり

〈ごぼうのサラダやきんぴら〉

食物繊維 約1.4g

じゃがいも 30gあたり

〈じゃがいもの煮物やカレー〉

食物繊維 約2.7g

えのきたけ 15gあたり

〈えのきたけのみそ汁や炒め物〉

食物繊維 約0.6g

ひじき 2gあたり

〈ひじきの煮物〉

食物繊維 約1.0g

◆1日に必要な食物繊維の量◆

6～7歳 10g以上

8～9歳 11g以上

10～11歳 13g以上

12～14歳 17g以上

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
から引用

※食品の「gあたり」量は、給食で使っている数量を目安に記載しています。
文部科学省ホームページ日本食品標準成分表（八訂）増補2023年計算値

給食ニュース No.1886 付録 2023年2月28日発行
©少年写真新聞社2023 参照

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。