

食べましょう。

- ・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
- ・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

十二日 (火)
お正月献立
エネルギー
62

食物アレルギー対応 除去するもの（５種類 ９品目）	
●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	
除去対象献立名	

[illegible]

食 事 作 法 を 身 に つ け ま し ょ う

二十七日 (水)	エネルギー 61	二十八日 (木)
----------	-------------	----------

えいせい せき
はしは衛生に気をつけて
いさ も
家から持ってきてください



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A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
630	15.3	28.0	327	167	0.4	0.5	27

文部科学省栄養基準量

650	13~ 20%	20~ 30%	350	200	0.4	0.4	20
-----	------------	------------	-----	-----	-----	-----	----

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。

販売される食品には、安全性を確かめ、選ぶ際の判断材料となる情報を、表示することが義務づけられています。これを食品表示といい、原材料名や内容量、保存方法や消費期限、アレルギー、栄養成分などの情報が記載されています。いろいろな食品が販売されていますので、食品表示の情報を読みとり、自分に必要な食品を選ぶようにしましょう。

[illegible]

しょう ひき げん
しょう み げん
ちが

消費期限と賞味期限の違い

消費期限



よりいっでい
衛生的に安全に食べ
られる期限。品質が急速
に劣化しやすいものに表
示され、すぐた食品は食
べないようにします。

賞味期限



おいしさが保証されて
いる期限。比較的腐み
にくいものに表示され、
すぐても食べられないと
いうことはありません。

※ どちらの間隔も開封前の状態で、定められた方法で保存した場合です。開封した場合は早めに食べましょう。

©少年写真新聞社2019 給食ニュースNo.1759

地産地消の推進から1月のきゃべつ
は大阪狭山市で収穫されたものを使用
予定です。



©少年写真新聞社2020 給食ニュースNo.1816

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
 [大阪狭山市ホームページ(<http://www.city.osakasayama.osaka.jp>) ⇨ 子育て・教育 ⇨ 学校給食 ⇨ 大阪狭山市の学校給食について]