

平成30年  
11月分

# 学校給食献立表

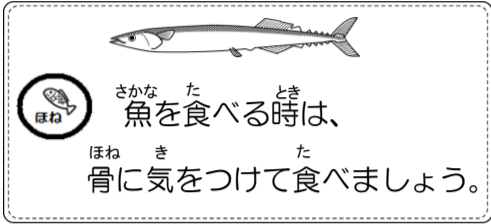
(平成30年 11月 1日～ 11月 30日 21回)

富田林市教育委員会  
富田林市小学校給食会



●食物アレルギーをお持ちの方々へ●

給食センター・パン工場・食品加工工場では、  
原材料として使用していないにもかかわらず、  
アレルギー物質が意図せず混入してしまう  
可能性(コンタミネーション)があります。



給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせられています。



献立表中の♥♦♣マークは、三色栄養  
(食べ物の3つの働き)をあらわします。

- ♥あか・・・からだをつくる  
にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・  
かいそ(たんぱく質・ミネラル)
- ♦き・・・エネルギーになる  
こくろい・いち・さとう・あぶら・しじゆ  
(しじゆ・たんぱく質)
- ♣みどり・・・からだのしょうじょをととのえる  
やさい・きのこ・くだもの  
(ビタミン・ミネラル)

| 月  |     |      |      | 火  |     |      |      | 水  |     |      |      | 木  |     |      |      | 金  |     |      |      |
|----|-----|------|------|----|-----|------|------|----|-----|------|------|----|-----|------|------|----|-----|------|------|
| 5  | 621 | 28.3 | 17.9 | 6  | 577 | 27.8 | 18.3 | 7  | 643 | 23.9 | 18.6 | 8  | 640 | 21.9 | 19.9 | 9  | 578 | 20.7 | 20.3 |
| 12 | 671 | 20.5 | 17.5 | 13 | 575 | 26.9 | 17.6 | 14 | 593 | 23.7 | 16.0 | 15 | 584 | 25.4 | 15.1 | 16 | 642 | 26.3 | 26.3 |
| 19 | 663 | 28.3 | 19.2 | 20 | 589 | 23.6 | 22.9 | 21 | 609 | 21.9 | 19.7 | 22 | 636 | 25.0 | 21.4 | 23 |     |      |      |
| 26 | 645 | 26.2 | 19.5 | 27 | 605 | 28.4 | 24.7 | 28 | 611 | 27.3 | 15.7 | 29 | 640 | 22.0 | 17.1 | 30 | 619 | 24.6 | 23.4 |



の食品は富田林市でとれたものです。

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g         | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン  |      |      |     | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|------------|-----------------|-------------|---------|-------|------|------|-----|-----------|
|          |               |            |                 |             |         | AμgRE | B1mg | B2mg | Cmg |           |
| 学校給食摂取基準 | 640           | 18.0~32.0  | 25.0%~30.0%     | 350         | 3.0     | 170   | 0.40 | 0.40 | 20  | 5.0       |
| 11月平均栄養量 | 622           | 25.3       | 20.0<br>(28.9%) | 311         | 2.6     | 358   | 0.40 | 0.52 | 26  | 3.7       |

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。