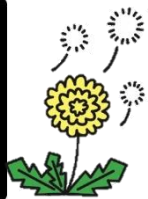


給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年4月発行

中学校給食と中学生の栄養について!!

献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう栄養価が決められています。献立表の裏面には、日々のエネルギーやたんぱく質、脂質の量を載せています。

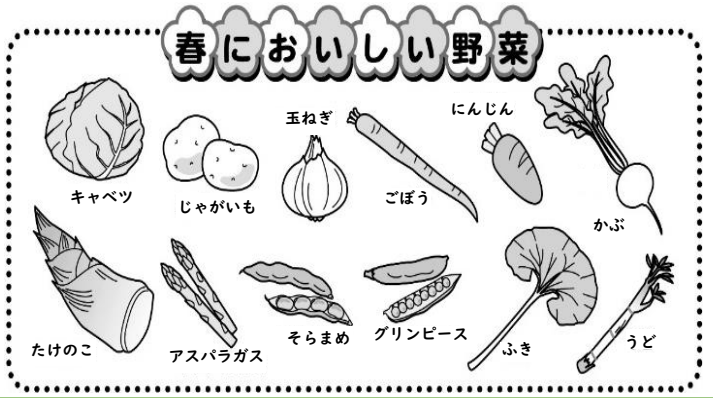
～給食1食あたりの基準の栄養価～

エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (%)	摂取エネルギー全体の13%～20%
脂質 (%)	摂取エネルギー全体の20%～30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
マグネシウム (mg)	120
鉄 (mg)	4.5
ビタミンA	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7以上



～春野菜を食べよう～

現代では、多くの野菜が1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」のときにとれたものの方が栄養が豊富で、味も良いといわれています。春から初夏のときにとれたものを「春～」や「新～」とよびます。



5月 献立掲示板

月	火	水	木	金
2 柏餅 かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないとされ、縁起の良い木とされてきました。その葉で餅を包んだお菓子です。	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 新じゃがいも 掘れたてのじゃがいもです。皮が薄く、いもの水分が多いです。甘味があり食感はやわらかいです。この季節ならではの味わいです。
9 黒酢 名前のとおり、黒っぽい色をした酢です。香りも味も柔らかいです。サンラータンの酸っぱさは、給食では黒酢で出しています。	10 米粉マカロニ 米粉で作ったマカロニです。小麦のものよりも白っぽく、柔らかいです。「フジッリ」というらせん状のものを使います。	11 突きこんにゃく こんにゃくを、椀状の型で突き出して細長く切ったこんにゃくです。味のからみがよく、炒め物や汁物など、様々な料理に使います。	12 桃 黄桃は、果肉が黄色く、白桃にくらべて歯応えがあります。白桃は果汁が多くジュシーで、果肉が柔らかいです。	13 生徒献立 明治池中学校の2年生が1年生の時に考えてくれました。新じゃがいもと新玉ねぎ、さやえんどうと旬の食材がたくさん登場します。
16 さやいんげん 関西では「三度豆」ともよばれ、その名の通り、種をまき、花の咲くころにまた種をまくと1年で三度収穫出来ることからこう呼ばれます。	17 キムチ 韓国の漬物で、白菜や大根、きゅうりなどの野菜と塩、唐辛子、にんにくなどで作りまします。炒め物や煮込み料理に使っても味の決め手になり、美味しいです。	18 エリンギ 歯応えが特徴のきのこです。たんぱくな味で、和洋中どんな料理にもよく合います。	19 いかの煮物 銅の部分を輪切りにしたいかを使います。大根、人参、こんにゃく、さやえんどうとよく煮込むことで、いかの旨味を具材にしみ込ませます。	20 ごま油 ごま油は、ごまの種子から搾機などで油を抽出したものです。ごまの香ばしい香りがするのですが、料理の仕上げに使うことが多いです。
23 黒糖 沖縄県や鹿児島県で主に作られている、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作る黒色の砂糖です。カルシウムや鉄分も含み、独特の香りがあります。	24 秋刀魚のしょうゆ煮 秋刀魚を筒切りにしたものを砂糖、しょうゆなどの調味料で加圧して煮込んで作られています。骨まで柔らかく食べられますよ。	25 鶏肉のから揚げ 人気メニューのから揚げは、しょうが、にんにく粉、砂糖、しょうゆ、酒などで下味をつけた鶏もも肉に、でんぷんをまぶして油で揚げます。もも肉は油が多くてジュシーです。	26 黒こしょう 未熟な実をつみ、皮ごと乾燥させたものです。ピリッとした辛味が特徴です。「白こしょう」は実が熟してからつみ、皮をとり油で揚げます。もも肉は油が多くてジュシーです。	27 かば焼き 魚を開いて中骨を取り除き、しょうゆ、みりん、砂糖、酒などで作った甘辛いたれをつけて焼く料理です。今回は焼いた鱈にかばやき味のたれをかけます。
30 赤ピーマン 完熟してから収穫されるため、真っ赤な色をしています。緑のものより、甘味が強く、ビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。	31 新しょうが 初夏から夏にかけてが旬です。みずみずしく、さわやかな香りが特徴で、毎年、給食の「しょうがご飯」で登場します。	行事食 5月5日はこどもの日です。この日は子どもたちの成長を祝って、こいのぼりをあげたり、武者人形を飾ったりします。そして、「柏餅」や「ちまき」を食べます。このように、季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を、「行事食」といいます。健康で心豊かに過ごせるようにと、願いが込められています。給食でも、1年の節目ごとにさまざまな行事食が登場します。季節の味や伝統を、未来へと受け継いでいってほしいです。		