令和２年度　８月　学校給食献立表＜Ａ＞　吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	欠食校（学年欠食は含みません）
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
3	ミルクパン	パン　さとう　マーガリン	だっしふんにゅう			461 16.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
（月）	アーモンドこざかな	アーモンド　みずあめ　さとう	かたくちいわし		しお	617 21.1	
	はくとうゼリー	さとう		もも			
5	ココアしょくパン	パン　さとう　マーガリン	だっしふんにゅう		ココア	473 17.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
（水）	チーズ		チーズ			563 19.9	
	れいとうりんご			りんご			
7	キャロットアップルパン	パン　マーガリン		りんご　にんじん		477 16.7	自小
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
（金）	あじつけござかな	さとう	かたくちいわし　あおのり		しお　しょうゆ　みりん	650 20.9	
	れいとうようなし			ようなし			
26	こくとうパン	パン　こくとう				465 17.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
（水）	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト　かんてん			604 21.2	
	れいとうパイン			パイン			
28	パンプキンパン	パン　マーガリン		かぼちゃ		487 16.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
（金）	チーズ		チーズ			639 21.2	
	みかんゼリー	さとう　こなあめ		みかん　レモン			

※　物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※　加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点　・・・小魚（しらす）や海藻類（海藻、青のり）には、エビなどが混入する場合があります。

８月は補食給食を実施します。

８月１日から調理場の空調設備工事が始まるため、調理場で調理した学校給食の提供ができません。しかし、お弁当持参による保護者の負担を少しでも軽減するため、調理場で調理をせずに、学校へ直接配送できる食べ物を準備し、『補食給食』として給食を提供することになりました。
補食給食の内容について紹介します。ご理解・ご協力をお願いします。

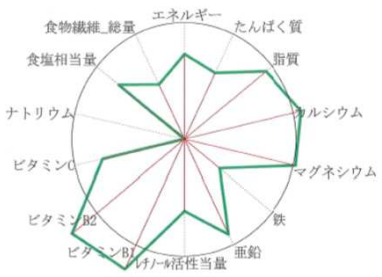
＜補食給食の内容：例

＊パン　＊ぎゅうにゅう
＊フルーツゼリー　＊アーモンドフィッシュ

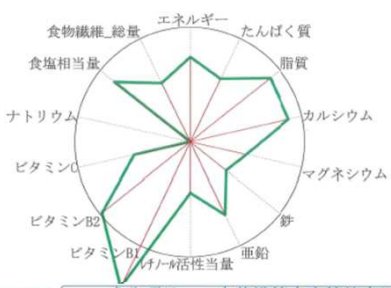
★栄養量について・・・

補食給食（５日間の平均）の栄養量の充足率をグラフ化したものです。

一人当たり平均栄養摂取量（小学生）



一人当たり平均栄養摂取量（中学生）



成分項目	基準値	実績値	比率%
エネルギー kcal	650	473	72.8
たんぱく質 g	26.8	16.9	63.1
脂質 g	18.0	16.8	93.3
カルシウム mg	350	373	106.6
マグネシウム mg	50	51	102.0
鉄 mg	3.0	1.2	40.0
亜鉛 mg	2.0	1.8	90.0
レチノール活性当量 μg	200	121	60.5
ビタミンB1 mg	0.40	0.49	122.5
ビタミンB2 mg	0.40	0.51	127.5
ビタミンC mg	20	15	75.0
ナトリウム mg	0	555	0.0
食塩相当量 g	2.0	1.5	75.0
食物繊維_総量 g	5.0	2.6	52.0

成分項目	基準値	実績値	比率%
エネルギー kcal	830	615	74.1
たんぱく質 g	34.2	20.9	61.1
脂質 g	23.0	20.5	89.1
カルシウム mg	450	395	87.8
マグネシウム mg	120	60	50.0
鉄 mg	4.0	1.6	40.0
亜鉛 mg	3.0	2.1	70.0
レチノール活性当量 μg	300	131	43.7
ビタミンB1 mg	0.50	0.70	140.0
ビタミンB2 mg	0.60	0.59	98.3
ビタミンC mg	30	15	50.0
ナトリウム mg	0	755	0.0
食塩相当量 g	2.5	2.1	84.0
食物繊維_総量 g	6.5	3.7	56.9

☆小学生は、3・4年生の栄養量を基準として算出しています。

補食給食は エネルギーをはじめ、タンパク質や脂質、鉄、ビタミンC、食物繊維等、多くの栄養素において、通常給食の60～70%の栄養量となります。成長期の児童生徒の昼食としては、不足しているものが多く、１食の食事としては十分な栄養量を満たすものではありません。
補食給食の日は下記の料理等を朝食や夕食に一品プラスしたり、または給食時に持参したりするなど、不足している栄養素を補う配慮をお願いします。

★不足している栄養素を補う一品★

☆ ゆで玉子

☆ ウインナー

☆ ハンバーグ

☆ 鶏のからあげ

☆ チキンナゲット

☆ 野菜のベーコンまき

アスパラガス、オクラ、ミニトマト、さやいんげん、エリンギ などの野菜

☆ 温野菜サラダ

アスパラガス、ブロッコリー、とうもろこし、じゃがいもなどを加熱して冷ましてサラダにする

※お弁当の場合は、ドレッシングは別添えにするといいですね

☆ ミニトマト

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質や鉄、野菜のビタミンなどを積極的に補いましょう