



令和2年度 8月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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		
		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		小学校 中学校	
(火)	4 ミルクパン	パン さとう マーガリン	だっしふんにゆう			461	勝小
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			16.5	細小
	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	榛中
	はくとうゼリー	さとう		もも		21.1	
(木)	6 ココアしよくパン	パン さとう マーガリン	だっしふんにゆう		ココア	473	川小
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			17.3	勝小
	チーズ		チーズ			563	細小
	れいとうりんご			りんご		19.9	榛中
(月)	24 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	坂小
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			16.7	勝小
	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	細小
	れいとうようなし	さとう		ようなし		20.9	榛中
(火)	25 こくとうパン	パン こくとう				465	勝小
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			17.0	細小
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト かんてん			604	榛中
	れいとうパイン			パイン		21.2	
(木)	27 パンプキンパン	パン マーガリン		かぼちゃ		487	勝小
	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			16.9	細小
	チーズ		チーズ			639	榛中
	みかんゼリー	さとう こなあめ		みかん レモン		21.2	

※ 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

・・・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＞

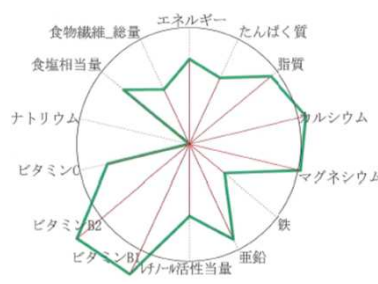
- ＊パン ＊ぎゅうにゆう
- ＊フルーツゼリー ＊アーモンドフィッシュ



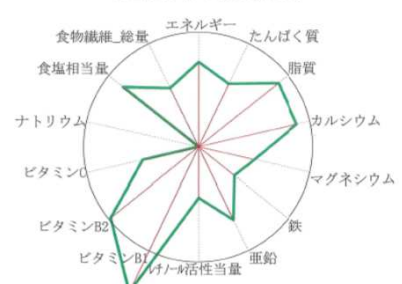
★栄養量について・・・

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）



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。

成分項目	基準値	実値	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
ビタミンB1 μg	200	121	60.5
ビタミンB2 mg	0.40	0.49	122.5
ビタミンC mg	0.40	0.51	127.5
ナトリウム mg	20	15	75.0
食物繊維 総量 g	5.0	2.6	52.0

※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。

★不足している栄養素を補う一品★

☆ ゆで玉子

☆ ウィンナー

☆ 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

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、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。