

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 868人  
 小学校… 2,925人  
 中学校… 1,793人  
 計 … 5,586人

発行  
 赤穂市学校給食会  
 赤穂市立学校給食センター  
 TEL 48-7151・7252  
 FAX 48-1540



給食費口座振替日  
 全校園とも 5月24日(金)

【通帳残高を確認のうえ前日までに  
 入金しておいて下さい。】

## 平成25年 5月分 学校給食献立表

日・曜	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さばのみそに はるさめサラダ	サンドパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ポークウインナー ゆでキャベツ ケチャップ&マスタード ◎プリン	ごはん ぎゅうにゅう みそしる しろみざかなフライ ゆでブロッコリー ◎かしわもち マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの ポークしゅうまい いかなごのくぎに かわちばんかん	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ カレーポテトコロッケ ごぼうサラダ チョコだいたずマーガリン	たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる ねぎたまやき おひたし ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに えてかれい(小中) こもちししゃも(幼) ◎わいとらイン あじつけのり(小中)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ とりにくのレモンづけ ひじきのいりに	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのしおやき マカロニサラダ あじつけのり(中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのしおやき マカロニサラダ あじつけのり(中)	こかたサンドパン ぎゅうにゅう やきそば チキンソーセージ まぜまぜゼリー スライスチーズ(小中)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ コールスローサラダ
ざ い り よ う	わかめ・とりにく たまねぎ・にんじん ねぎ・うずらたまご ごま・えのきだけ けずりぶし さばのみそに はるさめ・きゅうり にんじん・キャベツ ハム・ごまあぶら	ベーコン・パセリ なまクリーム・にんじん かぼちゃ・ぎゅうにゅう たまねぎ・ホワイトルウ こなチーズ しろいんげんまめ チキンピジョン	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ たまねぎ・じゃがいも ねぎ・みそ・こんぶ けずりぶし ホキフライ・あぶら	ふたにく・もやし チンゲンサイ・にんじん たけのこ・はるさめ ほししいたけ・たまご ひらてん・しょうが にら	トマト・たまご たまねぎ・ベーコン えのきだけ・ねぎ にんじん・けずりぶし こんぶ・きくらげ	とうふ・あぶらあげ かまぼこ・にんじん えのきだけ・みつば ゆば・けずりぶし こんぶ ねぎたまやき	ぎゅうにく・じゃがいも こんにゃく・かんとどき うずらたまご にんじん・まるてん むすびこんぶ・けずりぶし えてかれい こもちししゃも	えびボール・ねぎ にんじん・たまねぎ ほししいたけ・しょうが チキンピジョン とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう	さつまいも・ごぼう ふたにく・こんにゃく にんじん・あぶらあげ だいこん・ねぎ・みそ とうにゅう・けずりぶし さわら	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん ちくわ・あおりのこ べにしょうが・ねぎ ふたにく・けずりこ チキンソーセージ	ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん トマトかん・にんにく しろいんげんまめ むきえだまめ・バター あかワイン・カレールウ オムレツ にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーンかん コールスロードレッシング	
日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
こ ん だ て	すしごはん ぎゅうにゅう わかたけじる あなご(小中) シーチキンサラダ たくあん てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いかのアーモンドがらめ えだまめ(小中) わかめふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのオープンやき だいこんサラダ	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ やきハンバーグ かいそうサラダ あおじそドレッシング チーズ(中)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくと じゃがいものこみ まぐろのたっただげ ゆでブロッコリー ぼんずジュレ	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ふたにくのしょうがやき キャベツの ごまドレッシングあえ のりつくだに	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる すきやき いかげそのからあげ もやしのおかかあえ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ あつあげのみそいため ミニトマト(小中) のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ふたにくの かりんとうあげ ヨーグルトあえ いちごジャム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ぎょうざ ぎょうざのたれ(小中) そくせきづけ		
ざ い り よ う	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ ねぎ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ あなご きゅうり・にんじん シーチキン・キャベツ たまねぎ・マヨネーズ たくあん	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにゃく ひらてん・けずりぶし いか・こむぎこ でんぶん・アーモンド あぶら えだまめ	ワンタン・やきふた はくさい・もやし にんじん・ふたにく ねぎ・ほししいたけ ポークピジョン とりにく・しょうが にんにく・ケチャップ	たまねぎ・とりにく クリームコーンかん にんじん・マッシュルーム パセリ・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ チキンピジョン とうふハンバーグ ケチャップ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ふたにく・じゃがいも さやいんげん・にんじん かんとどき・たまねぎ ほししいたけ・でんぶん けずりぶし まぐろ・しょうが でんぶん・あぶら からあげこ ブロッコリー	たまご・かまぼこ・ふ にんじん・ねぎ けずりぶし・こんぶ とうふ・えのきだけ ふたにく・しょうが たまねぎ・りんごジュース キャベツ・にんじん ちりめんじゃこ・ちくわ ごまドレッシング	やきどうふ・ぎゅうにく こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ねぎ・ふ いかげそ・からあげこ あぶら もやし・にんじん シーチキン・はなかつお	はるさめ・むしささみ たけのこ・もやし チキンピジョン・にんじん にら・ほたてかじゅう あつあげ・ふたにく たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・しょうが みそ・トウバンジャン でんぶん ミニトマト	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・セロリ マッシュルーム・パセリ マカロニ・チキンピジョン ふたにく・しょうが でんぶん・あぶら ごま おうとうかん・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ フレッシュオレンジ ヨーグルト	とうふ・ふたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・にら・みそ しょうが・でんぶん マーボーのもと・ごまあぶら テンメンジャン トウバンジャン ぎょうざ キャベツ・きゅうり にんじん・レモンかじゅう		



# がっこうきゅうしょくせつしゅ きじゅん 学校給食摂取基準がかわりました。

もんぶ かがくしょう へいせい ねん せつしゅ きじゅん かいてい  
 文部科学省より平成20年にだされた摂取基準が改定されました。それを受けて赤穂  
 し こんねん どん しん きじゅん しょう こんご きじゅん み どりょく  
 市では、今年度より新基準を使用することとします。今後も基準を満たせるよう努力し、  
 えいよう  
 栄養のバランスのとれたよい給食をめざしていきます。

区分	基準値									
	幼稚園児		小学校1～2年生		小学校3～4年生		小学校5～6年生		中学生	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
エネルギー キロカロリー (kcal)	540	<b>510</b>	560	<b>530</b>	660	<b>640</b>	770	<b>750</b>	850	<b>820</b>
タンパク質 グラム (g) 範囲※	13 8～23	<b>18</b> <b>15～26</b>	16 10～25	<b>20</b> <b>16～26</b>	20 13～18	<b>24</b> <b>18～32</b>	25 17～30	<b>28</b> <b>22～38</b>	28 19～35	<b>30</b> <b>25～40</b>
脂質 グラム (g)	がっこうきゅうしょく せつしゅ ぜんたい 学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%									
食塩相当量 グラム (g)	みまん 2未満	<b>みまん 2未満</b>	みまん 2未満	<b>みまん 2未満</b>	みまん 2.5未満	<b>みまん 2.5未満</b>	みまん 3未満	<b>みまん 2.5未満</b>	みまん 3未満	<b>みまん 3未満</b>
カルシウム ミリグラム (mg)	280	<b>280</b>	300	<b>300</b>	350	<b>350</b>	400	<b>400</b>	420	<b>450</b>
鉄 ミリグラム (mg)	2	<b>2</b>	3	<b>2</b>	3	<b>3</b>	4	<b>4</b>	4	<b>4</b>
ビタミンA マイクログラム (μg RE)	100	<b>150</b>	130	<b>150</b>	140	<b>170</b>	170	<b>200</b>	210	<b>300</b>
ビタミンB1 ミリグラム (mg)	0.3	<b>0.3</b>	0.4	<b>0.3</b>	0.4	<b>0.4</b>	0.5	<b>0.5</b>	0.6	<b>0.5</b>
ビタミンB2 ミリグラム (mg)	0.3	<b>0.3</b>	0.4	<b>0.4</b>	0.5	<b>0.4</b>	0.5	<b>0.5</b>	0.6	<b>0.6</b>
ビタミンC ミリグラム (mg)	15	<b>15</b>	20	<b>20</b>	23	<b>20</b>	26	<b>25</b>	33	<b>35</b>
食物せんい グラム (g)	5	<b>4</b>	5.5	<b>4</b>	6	<b>5</b>	6.5	<b>6</b>	7.5	<b>6.5</b>
マグネシウム ミリグラム (mg)	40	<b>40</b>	70	<b>70</b>	80	<b>80</b>	110	<b>110</b>	140	<b>140</b>
亜鉛 ミリグラム (mg)	2	<b>2</b>	2	<b>2</b>	2	<b>2</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>

※範囲…示した値の内に納めることが望ましい範囲

