

<河内長野市の学校給食について>



ご飯 月・水・木曜日の週3回

低学年 55g・中学年 70g・高学年 85g・
中学生 100gの精白米を使っています。

白ご飯だけでなく、麦や玄米などの入ったご飯や、季節の食材を使った炊き込みご飯など、いろいろな種類のご飯を実施します。



パン 火・金曜日の週2回

低学年 50g・中学年 60g・高学年 70g・
中学生 80gの小麦粉に、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・イーストなどを加えています。

(卵は入っていません。)

給食のパンは、おかずがおいしく食べられるように、甘味をおさえています。

ほとんどが当日に焼きあがったパンです。



牛乳 毎日1パック(200ml)

学校給食の牛乳は、市販されている「牛乳」の表示のあるものと味・質は変わりません。

牛乳には、発育期の子どもの血や肉や骨格をつくる上で大切なたんぱく質・カルシウム・ビタミン類が多く含まれています。



おかず

いろいろな食品を使用して、必要な栄養量やバランスのとれた食事内容になるように配慮しています。児童・生徒の好みも考慮し、献立の組み合わせを考えています。小学生と中学生で、味付けや切り方を変えるなど、発達段階に応じた様々な工夫をして調理しています。

1. 日本の伝統的な料理や旬のものを使った季節感のある献立

- ・日本で古くから使用されている、大豆製品・切干大根や干し椎茸などの乾物類・わかめやひじきなどの海藻類などを使った和風の煮物や、魚料理などを積極的に取り入れています。
- ・日本に昔から伝わる行事食や郷土料理(※)などを積極的に取り入れています。
- ・旬の野菜や果物、地場産物を使用しています。
- ・汁物・煮物・炒め物・揚げ物・焼き物・和え物などいろいろな料理を組み合わせ、バラエティーにとんだ献立になるようにしています。
- ・よくかんで食べる習慣が身につくように、毎月19日の「食育の日」にあわせ、かみごたえのある料理や食品を取り入れています。(豆類・小魚・根菜など)



2. 安全でおいしい給食

- ・物資購入委員会において、新鮮で良質なものを、安全性の高い食品を選び、使用しています。(無添加のハムやベーコンの使用など)
- ・自然の味を生かし、だし昆布やけずりぶしてだしを取っています。
- ・生産地や流通経路がわかるものを使用しています。(肉類・生鮮野菜・果物は国内産、JA大阪南で作ったみその使用など)
- ・食物アレルギーに配慮し、そば・落花生・くるみは使用しません。

3. 衛生面に配慮した調理方法

- ・できあがったものは十分に加熱されているか、中心温度を測って記録しています。
- ・サラダや和え物などに使用する食材も全て加熱をしてから使用しています。
- ・スープジャーに入れる汁物以外のおかずは、冷却してから弁当箱に詰めて学校へ届けます。(南花台中学校を除く)

※<日本全国 味めぐり> 令和3年度から始め、4年目。
毎月、日本各地の料理を1都道府県ずつ紹介していきます!

学校給食摂取基準(令和3年4月改正)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C g	
低学年(6~7歳)	530	摂取 エネルギー 全体の 13%~20%	摂取 エネルギー 全体の 20%~30%	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
中学年(8~9歳)	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
高学年(10~11歳)	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学生(12~14歳)	830			2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

日本全国 味めぐり~石川県~

ご飯、牛乳、治部煮、たけのこ昆布、あいませ

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物で、鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食べます。少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理で、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説や、豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説など、発祥は諸説あります。また、「じぶ煮」の名の由来についても、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。家庭でつくるときは鶏肉などで代用される場合もあります。すだれ麩は、金沢ならではの麩で、すだれに包んで茹でることからその名がつけられたとされています。

かつて城下町として栄えた金沢市の近郊の山は、たけのこの産地として知られています。また、江戸時代から明治時代にかけて、北海道と大阪を行き来していた北前船は石川県の能登半島を寄港地にしていた関係もあって、金沢市には北海道でとれた昆布が大量に流入していました。「たけのこ昆布」は二つの伝統食材をあわせた料理です。

「あいませ」は、主に能登地域で食べられている伝統料理です。三方を海に囲まれた能登半島は粘りの強い土壌によって、栽培される野菜に独特の風味がもたらされます。「あいませ」は、これらの風土を活かして生産された大根や人参といった根菜類を中心に使った料理です。その土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味わいはさまざまです。

石川県…人口：約111万人
県庁所在地：金沢市

