

かわちながの し がっこうきゅうしょく
＜河内長野市の学校給食について＞



はん
ご飯

げつ・すい・もくようび しゅう かい
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

か きんようび しゅう かい
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。



ぎゅうにゅう
牛乳

まいにち
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で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してから使用しています。

がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん もんぶ か がくしゅう
学校給食摂取基準(文部科学省)

	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

せ かい りょう り
世界の料理～イギリス～

ぎゅうにゅう
ココアパン、牛乳、スコッチブロス



ホキのフライ、ポテトサラダ

イギリスは4つの国と地域が集まった連合王国です。イギリスの内部は、イングランド・スコットランド・ウェールズ・北アイルラ
ンドに分かれていて、それぞれに歴史と文化があります。

海に囲まれているため新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の約半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品なども豊富です。

「スコッチブロス」とは、スコットランドのブロス（スープ）という意味で、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で
す。肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープで、本場ではラム肉を使います。

「フィッシュ&チップス」は、たらなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフ
ードとして親しまれ、長い歴史があります。チップスという日本ではポテトチップスを想像しますが、イギリスではポテトフライの
ことをいいます。イギリスのポテトフライは太いのが特徴です。

他にも、「ビーフ・ウェリントン」などのパイ料理や、「ローストビーフ」、「ローストラム」などの有名な伝統料理があります。

こくめい
国名：グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国
しゅと
首都：ロンドン