

<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。

食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・米飯工場・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。



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)

<教科書メニュー>

今年度は、毎月、教科書に登場するお話になんだ食材・料理を紹介していきます。

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

教科書メニュー ~甘夏~

甘夏は夏みかんから生まれた品種ですが、夏みかんに比べて酸味が少なく甘味が強いので、生のまま食べやすいのが特徴です。白いわたの部分は苦味があるので、皮をむいて食べましょう。甘夏の香りがあたりいっばいに広がり、「白いぼうし」の世界を楽しむことができるでしょうか?

甘夏の正式名称は川野夏橙(カワノナツダイダイ)といい、まるで人の名前のようなですね。最近では夏みかんはほとんど甘夏に替わってしまっており、酸味のより強い夏みかんはなかなか手に入りにくい状態です。

小学校4年 国語 「白いぼうし」

作者：あまん きみこ

帽子を捨てたタクシー運転手・松井さんと擬人化されたチョウ(女の子)の心の交流を軸に、お客の紳士との会話、虫取り網を抱えた男の子とその母親の様子など、初夏のさわやかな陽光の中での人々の触れ合いも温かく描き出した作品です。松井さんの優しさを中心に、現実と非現実が交錯する不思議な世界を「夏みかんのにおい」という嗅覚をイメージする言葉、「白いぼうし」「モンシロチョウの白」「信号の赤・青」「並木の緑」などの色彩をイメージする言葉をちりばめ、さわやかにストーリーが展開していきます。

出典：EDUPEDIA