



9月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				動く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
4	火	コッペパン スライス	○ 250cc	ABCマカロニスープ フランクのミートソースかけ カラフルごぼうサラダ	コッペパン、アルファ ベットマカロニ、米 油、きびざとう、白す りごま、白いりごま、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、フランク ルト、豚ひき肉、ショル ダーハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、ほうれんそう、 セロリ、えだ豆、ホールコーン、 ごぼう、きゅうり	616 826	24.8 32.5	
5	水	ごはん	○	三芳産じゃがいもわかめのみそ汁 手作りいかフライ 三芳産小松菜のおひたし ★卓上ソース	ごはん、 じゃがいも 、 小麦粉、パン粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、わかめ、赤みそ、 白みそ、いか、糸けすりぶ し	長ねぎ、 こまつな 、にんじん、も やし	669 815	28.5 35.1	
6	木	麦ごはん	○ 250cc	チキンカレー 三芳産野菜とウインナーのソテー 巨峰(2個)	麦ごはん、米油、じゃ がいも	牛乳、鶏もも角切り肉、ス キムミルク、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、キャベツ、 水菜 、巨峰	720 961	23.0 30.0	
7	金	ごはん	○	小菊型かまぼこのすまし汁 さわらのはちみつ味噌焼き 栗そぼろごはんの具	ごはん、米油、生むき 栗、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 かまぼこ(小菊型)、さわ らのはちみつ味噌漬、鶏ひ き肉、豚ひき肉	ほうれんそう、長ねぎ、生姜、に んじん、さやいんげん	604 748	30.2 38.3	
10	月	ごはん	○	きのこ汁 ゆで豚のアップルソース和え ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚小間、海そうミックス、 ささ身	生しいたけ、しめじ、えのきだ け、なめこ、長ねぎ、ほうれんそ う、にんにく、たまねぎ、アップ ルソース、 水菜 、キャベツ	643 789	30.4 36.6	
11	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご こがねもやし	ごはん、米油、 じゃが いも 、きびざとう	牛乳、豚小間、厚焼きたま ご、鶏ひき肉	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、さやえんどう、もやし、ピ ーマン	658 800	26.0 30.9	
12	水	埼玉産 地粉うどん	○	鶏南蛮汁 ちくわの元気揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産野菜とキャベツのレモン和え ●フロースンヨーグルト	地粉うどん、小麦粉、 米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、油 揚げ、カットちくわ、フ ロースンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 こ まつな 、パセリ、キャベツ、きゅ うり、 水菜 、レモン果汁	662 844	27.3 35.1	
13	木	黒パン	○ 100cc	ミネストローネスープ ささみのカリカリフライ パリジャンツナサラダ	黒パン、米油、じゃが いも、シェルマカロ ニ、きびざとう、小麦 粉、コーンフレーク	コーヒーミルク、ベーコ ン、豚ひき肉、ささみ切り 身、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマトピューレ ー、セロリ、ホールコーン、キャ ベツ、赤ピーマン、きゅうり	667 890	26.4 35.6	
14	金	ごはん	○	根菜のごま汁 さばの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、じゃがいも、 米油、白すりごま、き びざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、さばの切り 身、鶏ひき肉、大豆、さつ ま揚げ、ひじき	にんじん、ごぼう、 こまつな 、生 姜、干しいたけ、糸こんにゃく	672 821	30.4 36.5	
18	火	ごはん	○ 250cc	三芳産葉だいこん入りすまし汁 豆腐バーグの照り焼きソースかけ ごぼうとちくわのみそ炒め	ごはん、きびざとう、 でん粉、米油、芝麻 醬、白すりごま	牛乳、鶏小間(むね)、と うふバーグ、白ちくわ、白 みそ	にんじん、だいこん、しめじ、 葉 だいこん 、長ねぎ、ごぼう	586 762	24.2 31.9	
19	水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 しゅうまい(小学2個・中学3個) 三芳産チンゲン菜とえびの炒め物	中華麺、米油、黒ざと う、ごま油	牛乳、鶏小間、なると、赤 みそ、ポークシュウマイ、 えび	にんにく、生姜、メンマ、キャベ ツ、ホールコーン、長ねぎ、たま ねぎ、にんじん、干しいたけ、 もやし、 チンゲンサイ	621 772	28.5 35.0	
20	木	ごはん	○	月菜汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) みたらし団子 (小学1~2年生3個、小学3年生以上・先生4 個) (中学生は約6~7個)	ごはん、でん粉、米 油、白玉だんご、きび ざとう	牛乳、鶏小間(むね)、か まぼこ(お月見型)、うず ら卵、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、 こまつな 、 生姜、にんにく	731 958	26.2 34.0	
21	金	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 さけの紅葉焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、 さつまいも 、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、秋鮭紅葉漬 け、ショルダーハム	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 切り干し大根、赤ピーマン、きゅ うり、ゆかり	620 750	26.3 31.8	
25	火	フラワーロール	○	スパゲッティナポリタン プレーンオムレツ 和なしのカクテルポンチ	フラワーロール、スパ ゲッティ、米油、パ ター、きびざとう、カ クテルゼリー	牛乳、豚ひき肉、ショルダ ーハム、粉チーズ、プレ ーンオムレツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、トマ トピューレー、みかん缶、パイン 缶、和なし缶	672 879	26.0 32.9	
26	水	ごはん	○	秋なすのみそ汁 コロコロかつおの南蛮づけ 三芳産野菜とひじきのごま和え	ごはん、米油、きびざ とう、白すりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 かつお角切り澱粉付き、ひ じき、ささ身	たまねぎ、なす、 こまつな 、生 姜、キャベツ、 水菜	637 772	30.8 36.8	
27	木	はちみつパン	○	豆乳パンブキンポタージュ ハンバーグの マッシュルームソースかけ ベーコンとペンネのソテー	はちみつパン、きびざ とう、米油、ペンネマ カロニ	牛乳、鶏小間、豆乳、ハン バーグ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぼちゃパ ースト、かぼちゃ、パセリ、生 姜、マッシュルーム、にんにく、 赤ピーマン、さやいんげん	690 935	27.4 36.6	
28	金	ごはん	○	ワンタンスープ 鶏の四川風(しせんふう) 五目ビーフン	ごはん、ワンタン、で ん粉、米油、きびざと う、ビーフン	牛乳、鶏小間(むね)、鶏 切り身、豚ももせん切り 肉、なると	にんじん、もやし、キャベツ、長 ねぎ、生姜、にんにく、たけの こ、干しいたけ、 チンゲンサイ	683 832	27.2 32.8	
17回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	656 833	27.3 34.3
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

三芳町の学校給食摂取基準を改正します

三芳町の学校給食は、児童生徒の実態を踏まえ、文部科学省が定める「学校給食実施基準」に基づいて実施しています。今年度の8月1日より、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」及び食事状況調査の結果を踏まえ、「学校給食実施基準」が一部改正されました。これに併せ、9月分の学校給食から「三芳町の学校給食摂取基準」も改正します。

右表が新たな「三芳町の学校給食摂取基準」です。文部科学省の「学校給食実施基準」と異なるのは、亜鉛も基準値として設けている点です。表の栄養素をご家庭でどの程度とっているか、少しでも気にかけていただけるきっかけになればと思っています。

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	25未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3

※太字部分が改正箇所です。改正前の基準値は、三芳町立学校給食センターのホームページ(下記URL)に掲載されている「学校給食のしおり(PDF)」をご覧ください。

注目すべき栄養素は?

- ①食塩・脂質・食物繊維**
食事状況調査結果より、食塩と脂質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など、生活習慣病に関わる栄養素において課題がみられました。そのため、食塩(8~9歳、12~14歳)は0.5g、脂質は下限が5%低下しました。また、食物繊維は1つの数値を示すのではなく、“以上”という表記に変更されました。
- ②カルシウム・鉄**
食事状況調査結果より、ビタミン・ミネラルの中ではカルシウムと鉄に不足がみられました。カルシウム・鉄ともに、成長期の子どもたちにとって大切な栄養素ですが、十分に摂取することが難しい栄養素です。そのため、カルシウムは1日に摂ることが望ましい量の50%を、鉄は40%(12~14歳については3分の1)を給食で補うように基準が設けられています。

学校と家庭の両方で、子どもたちの健康を支えていければと思います。引き続き、学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

