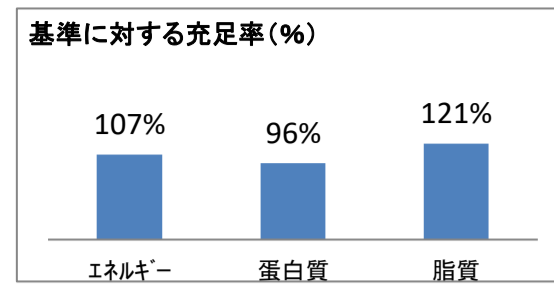


令和4年7月26日



弟子屈町学校給食センター

月平均	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
基準量	650	27.0	18.0
摂取量	694	25.9	21.8
充足率(%)	107%	96%	121%

日	こんだてめい	[ねつ]や[ちから] になるもの	[ち]や[にく] になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
23日 火曜	しゅしょく ふくしょく ポテトミートグラタン 大根のサラダ 夕禰のスープ	こむぎこ パター・じゃがいも マヨネーズ・さとう	ぶたにく・チーズ とりにく 牛乳	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト にんにく だいこん・きゅうり・人参 たまねぎ・しいたけ・にんじん	702	27.3	29.9
24日 水曜	ごはん チキンカレー ましゅうメロン	こめ・いも・バター・カレールー ・ハヤシルウ	とりにく 牛乳	にんじん・たまねぎ・にんにく・りんご ましゅうメロン	752	22.3	20.0
25日 木曜	ごはん マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	こめ でんぷん・さとう・ごま油 さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ 牛乳	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・にんじん・にんにく ねぎ・しいたけ・にんじん	642	21.8	20.8
26日 金曜	ごはん とりのてりやき さんしょくやさいのごまあえ みそしる(ナメコ)	こめ さとう・でんぷん ごま・さとう	とりにく 牛乳	しょうが・にんにく はくさい・にんじん・こまつな なめこ・ねぎ	689	30.1	23.4
29日 月曜	ごはん しろみ魚のフライ はるさめサラダ 味噌汁(こまつな・あげ)	こめ パン粉 はるさめ・ごまあぶら・さとう	さかな とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん こまつな	605	25.0	13.0
30日 火曜	コップスライス ミートローフ・照り焼きリス はくさいのスープ パイナップルジャム	こむぎこ・パンこ・さとう・でんぷん・バター さとう・コーンスターチ	ぶたにく・とうふ・たまご とりにく・ベーコン 牛乳	たまねぎ・グリーンピース・しょうが はくさい・にんじん・しいたけ パイナップル	657	25.7	23.7
31日 水曜	ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルトあえ	こめ・いも・ハヤシルウ・バター・さとう バナナ・生クリーム・さとう	ぶたにく 牛乳	たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ ・グリーンピース みかん・パイナップル・もち	814	29.0	21.8

○印は北海道産、★印は弟子屈産です。

*都合により、献立内容・食品の産地が変更になる場合もあります。

*掲載している栄養価基準値及び摂取量は、小学校3・4年生の数値です。中学生はこの約1.3倍になります。

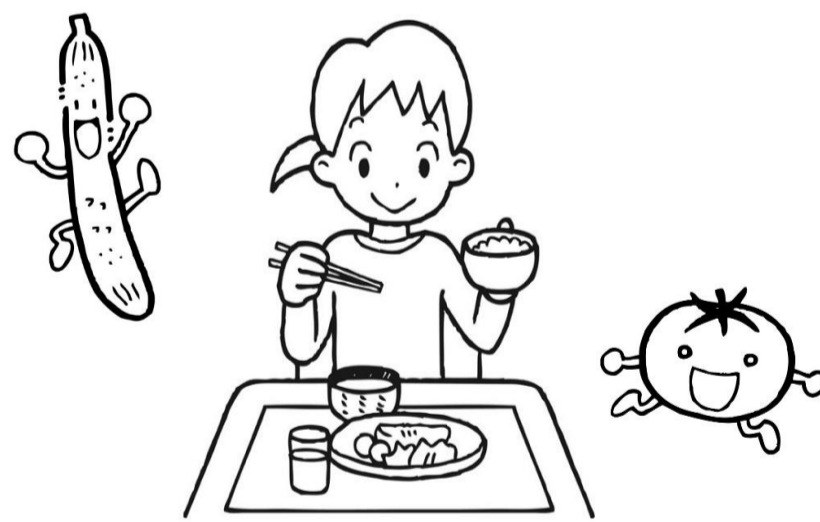
8月31日は 野菜の日!!

主に体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日350g(※1)を目標にとることが望ましいとされています。1回の食事でするのは大変なので、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。夏の太陽をたっぷり浴びた旬の野菜はとってもおいしいですよ!

※1【理想的な野菜の摂取量】

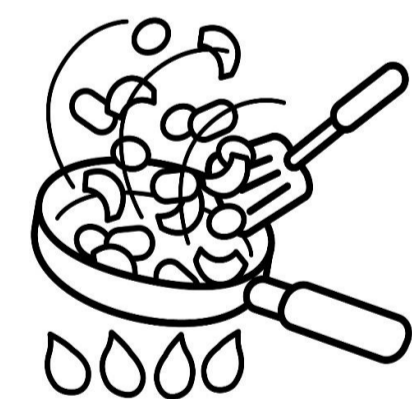
年齢	とりたい野菜の量
6~7歳	270g
8~9歳	300g
10歳以上	350g

●朝ごはんは必ず食べる



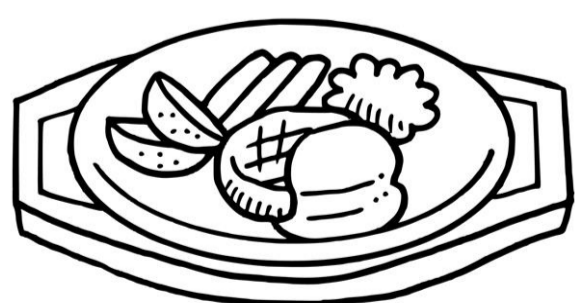
朝ごはんを食べないと、目標達成がむずかしくなります。そのまま食べられるミニトマトやきゅうりなどを上手に取り入れましょう!

●生野菜だけでとらない



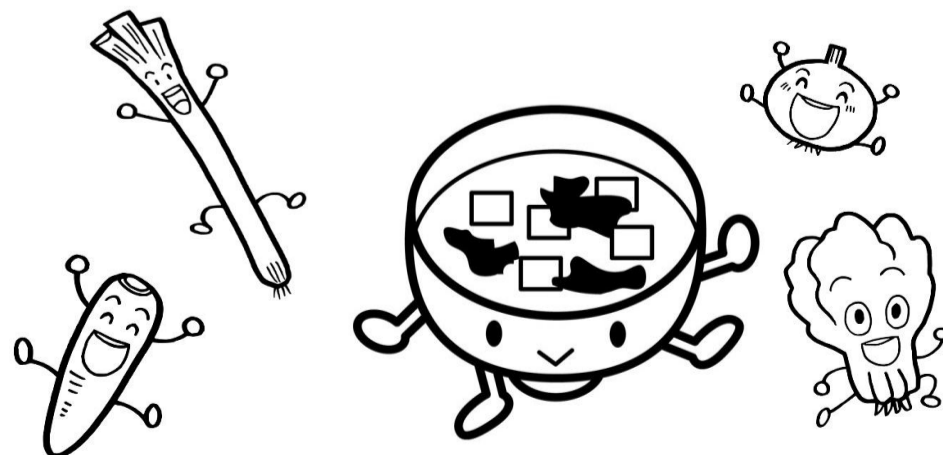
サラダだけでとろうと考えると、量が多くて食べるのが大変です。炒める、蒸す、茹でるなどの加熱調理をすることで野菜のかさが減り食べやすくなります。

●主菜に野菜を付け合わせる



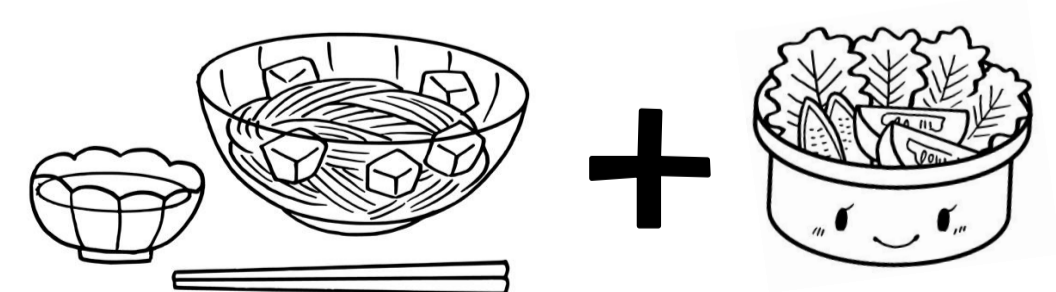
肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツやハンバーグなどの料理の具に、野菜を取り入れたりすると、無理なく食べることができます。

●1日5~7種類を目安に



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。

●野菜料理を1品プラス



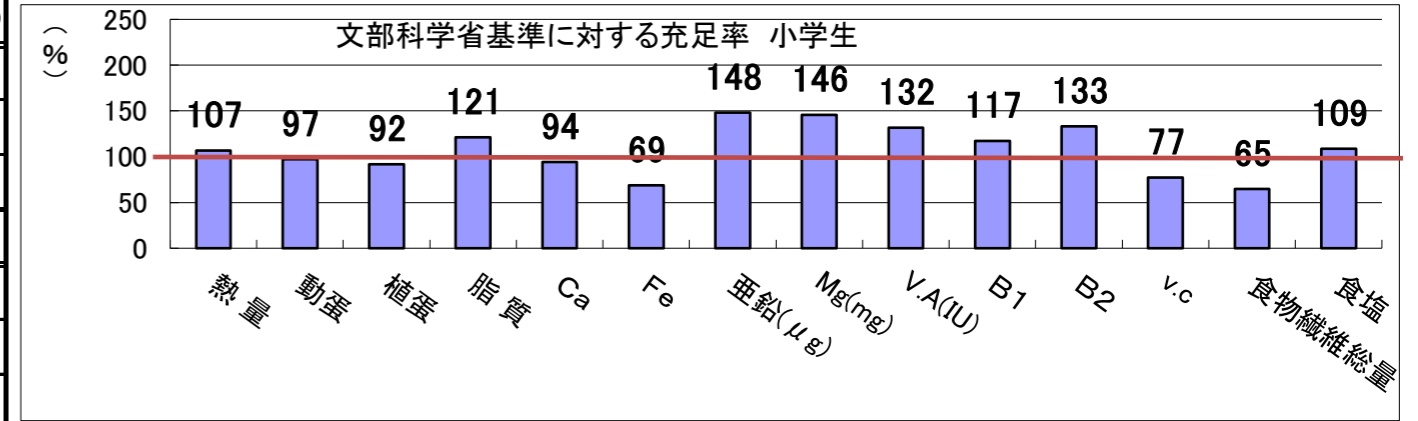
そうめんなど主食だけになると、野菜が不足しがちです。サラダなどのおかずをもう一品食べましょう!

添加物一覧 令和4年8月

日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
23日	ポテトミートグラタン	デミグラスソース	小麦粉、ラード、羊肉、トマトペースト、赤ワイン、ビーフ風味エキス、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、ビーフエキス、香辛料、蛋白加水分解物、酵母エキス、ボーケエキス/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤、(加工でん粉)、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)				
	大根のサラダ	味の素マヨネーズ(レギュラー)⇒	食用植物油(菜種、大豆、コーン)水飴、卵、砂糖、ぶどう酢、米酢、穀物酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、レモン果汁、香辛料	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
火曜	夕汁のスープ						
24日	チキンカレー	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイヨン、りんごペースト、ボーケエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC
	ましゅうメロン						
25日	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
木曜	わかめスープ						
26日	とりのてりやき	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
金曜	みそしる(ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
29日	しろみ魚のフライ	白身魚フライ⇒	ホキ、衣(パン粉・小麦粉・澱粉・食塩)、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素	中濃ソース(パック)	トマト、デーツ、人参、りんご、醸造酢、糖類、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、食塩、コーンスターチ、アミノ酸液、大豆、香辛料、発酵調味料		
	はるさめサラダ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	おまかせつゆ(福山醸造)⇒	醤油(本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料(あじ節、鯉エキス、さば節)、糖類(果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、米発酵調味料、清酒、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1
月曜	味噌汁(こまつな・あげ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
30日	ミートローフ・照り焼きソース	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	和風天国料理酒(日の出)⇒	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	はくさいのスープ	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖				
火曜	パイナップルジャム						
31日	ハヤシライス	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉				
	フルーツヨーグルトあえ						

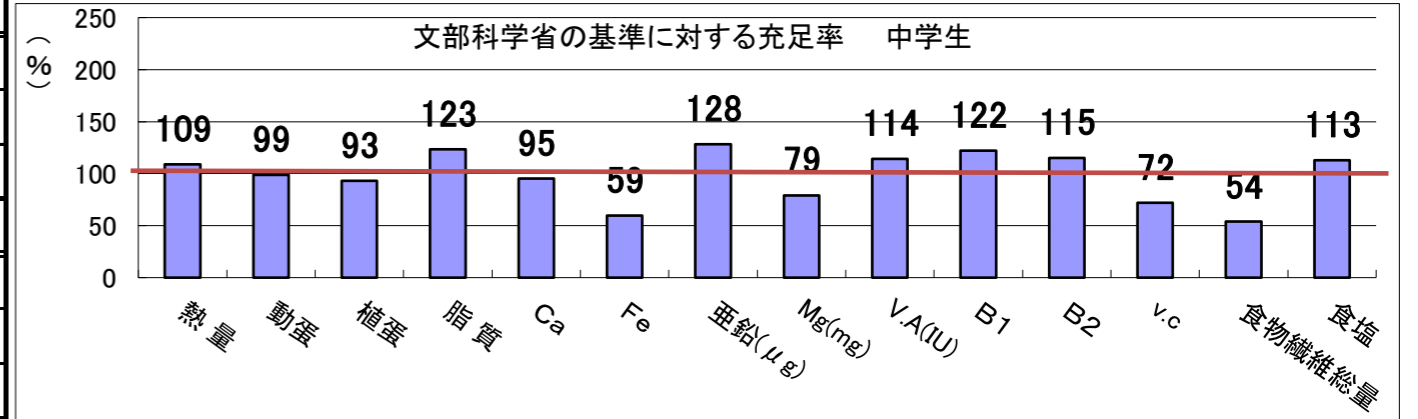
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 42食 172.7円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	107	97	92	121	94	69	148
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	694	16.6	9.2	21.8	329	2.1	3.0
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	146	132	117	133	77	65	109
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	73	264	0.47	0.53	19	2.9	2.2

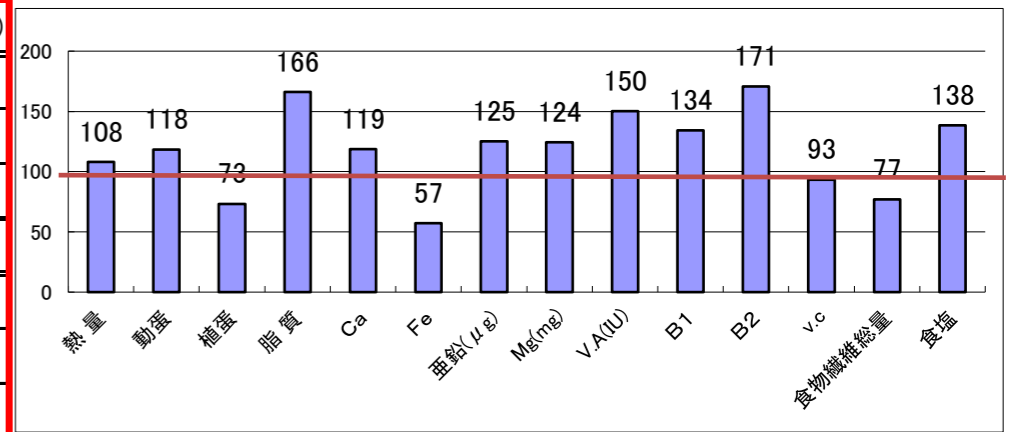


平均摂取量及び充足率(中学生)

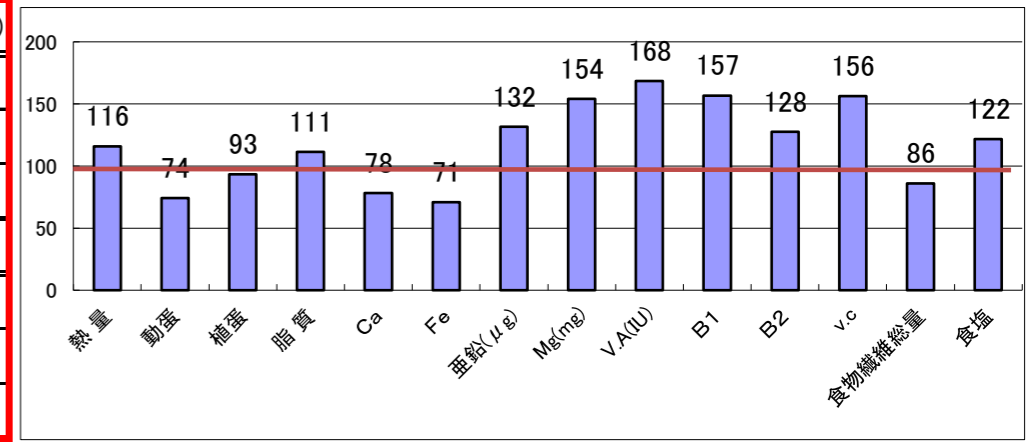
1日平均食数 27食 224.5円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	109	99	93	123	95	59	128
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	903	21.5	11.9	28.3	428	2.7	3.9
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	79	114	122	115	72	54	113
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	95	342.75	0.61	0.69	25.2	3.8	2.8



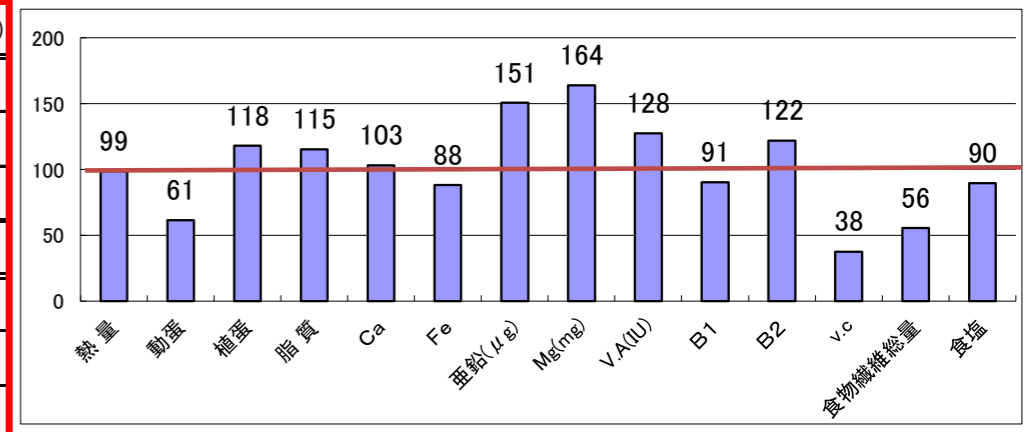
献立名		0食										
献立名	0食	小学生食数	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
8月23日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ポテトミートグラタン 大根のサラダ 玉葱のスープ	702 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 29.9 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 195 0	摂取量 702	20	7.3	29.9	416	1.71	2.51		
			基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			充足率(%) 108	118	73	166	119	57	125			
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 62	300.1	0.5	0.7	23.3	3.5	2.8			
			基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%) 124	150	134	171	93	77	138			



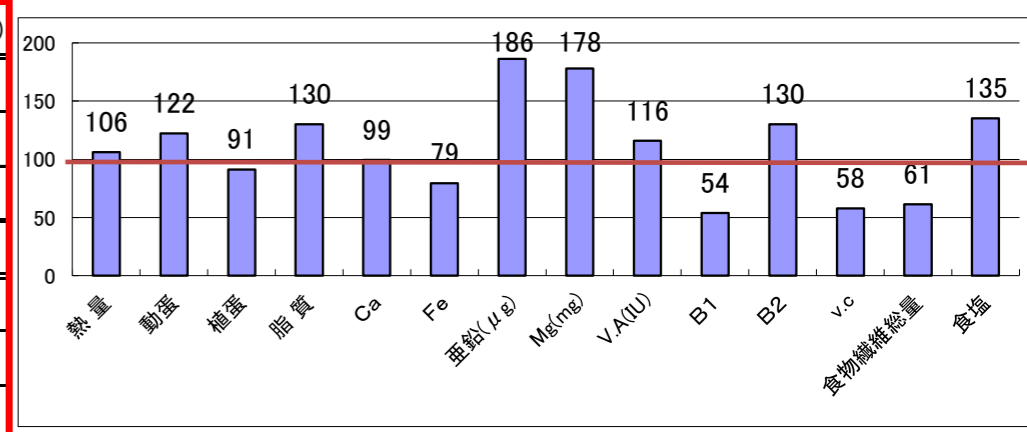
献立名		0食										
献立名	0食	小学生食数	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
8月24日 水曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ましゅうメロン	752 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 20.0 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 117 0	摂取量 752	13	9.3	20.0	274	2.13	2.63		
			基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			充足率(%) 116	74	93	111	78	71	132			
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 77	337.0	0.6	0.5	39.1	3.9	2.4			
			基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%) 154	168	157	128	156	86	122			



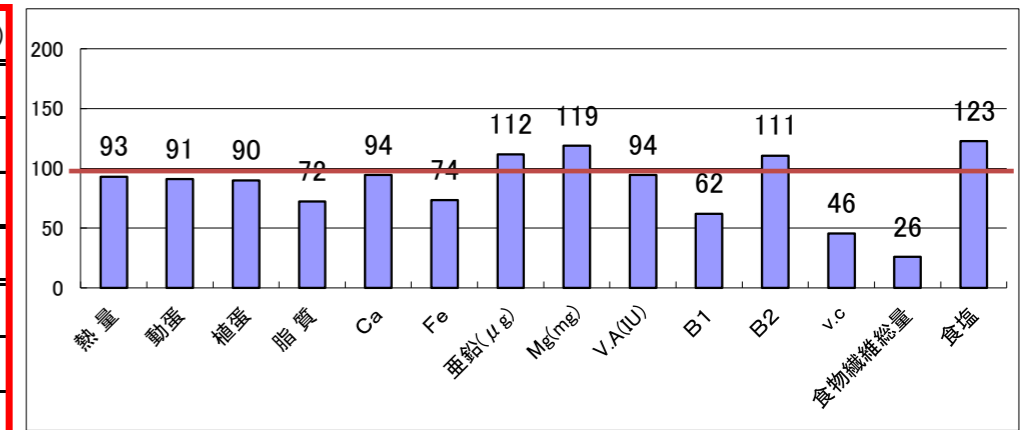
献立名		0食										
献立名	0食	小学生食数	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
8月25日 木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	642 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 20.8 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 152 0	摂取量 642	10	11.8	20.8	361	2.65	3.01		
			基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			充足率(%) 99	61	118	115	103	88	151			
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 82	255.4	0.4	0.5	9.4	2.5	1.8			
			基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%) 164	128	91	122	38	56	90			



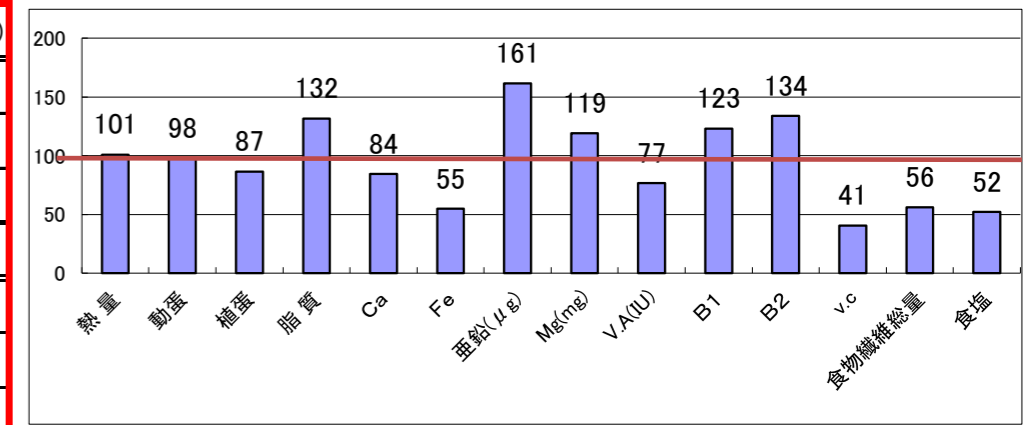
献立名		0食										
献立名	0食	小学生食数	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
8月26日 金曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(ナシ)	689 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 23.4 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 231 0	摂取量 689	21	9.1	23.4	348	2.38	3.73		
			基準量 650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			充足率(%) 106	122	91	130	99	79	186			
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
			摂取量 89	232.1	0.2	0.5	14.5	2.8	2.7			
			基準量 50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
			充足率(%) 178	116	54	130	58	61	135			



献立名		0食									
8月29日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 春雨サラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	605 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 13.0 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 188 0	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
摂取量	605	16	9.0	13.0	331	2.21	2.23				
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
充足率(%)	93	91	90	72	94	74	112				
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)				
摂取量	59	188.8	0.2	0.4	11.4	1.2	2.5				
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	119	94	62	111	46	26	123				



献立名		0食									
8月30日	ぎゅうにゅう コッペスライス ミートローフ・照り焼きソース 白菜(道産)のスープ パイナップルジャム	657 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 23.7 g	小学生食数 293 中学生食数 190 7月12日 177 0	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
摂取量	657	17	8.7	23.7	295	1.64	3.23				
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
充足率(%)	101	98	87	132	84	55	161				
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)				
摂取量	60	153.8	0.5	0.5	10.2	2.5	1.0				
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	119	77	123	134	41	56	52				



献立名		0食									
8月31日	ぎゅうにゅう ハヤシライス ヨーグルトあえ	814 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 21.8 g	小学生食数 0 中学生食数 0 7月11日 148 0	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
摂取量	814	20	9.0	21.8	278	1.69	3.39				
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
充足率(%)	125	116	90	121	79	56	169				
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)				
摂取量	81	378.3	0.8	0.5	27.5	4.0	2.0				
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	163	189	201	136	110	90	100				

