



# 平成27年10月予定献立表



## 給食場所

給食場 教室

2日(金)	1・2・5	3・4・6
5日(月)～	9日(金)	1・3・6
14日(水)～	16日(金)	2・4・6
19日(月)～	23日(金)	1・3・5
26日(月)～	30日(金)	2・4・6

**【お知らせ】**  
**10月のお弁当の日**  
**は変則的となり、6日**  
**(火)と21日(水)で**  
**す。**  
**お間違え、お忘れな**  
**きよう、お持ちください。**

## 家庭学習日

1日(木)	エネルギー-698kcal	2日(金)	エネルギー-616kcal
大ごはん	☆マカロニサラダ		
白米	65 マカロニ・乾	14	
	人参	20	
★チキンカツ	きゅうり	10	
鶏むね肉	ツナ	4	
塩	0.1 マヨネーズ	11	
こしょう	0 塩	0.3	
小麦粉	2.6 こしょう	0.02	
卵	4.3		
パン粉	19 ★みそ汁		
なたね油	2.6 豆腐	15	
とんかつソース	7.5 ジャガイモ	10	
ミニトマト	15 わかめ	0.5	
	かつお昆布だし	140	
	みそ	10	

5日(月) エネルギー-518kcal

6日(火)

7日(水) エネルギー-472kcal

8日(木) エネルギー-704kcal

9日(金) エネルギー-498kcal

大ごはん	☆蕪菜春雨サラダ
白米	65 緑豆春雨・乾
	8
★まぐろのオーロラ煮	はうれん草
まぐろ角切	30
しらす	2.4 コーン
片栗粉	4 殺物酢
なたね油	6 濃口しょうゆ
ケチャップ	15 砂糖
砂糖	6.4 ごま油
赤味噌	2.6
醤油	1.5 ★豆腐ときのこの
テンゲンサイ	20 スープ
薄口しょうゆ	1.5 豆腐
	15 推奨
★りんご	2.2 万能ねぎ
りんご	1/6個 鶏ガラスープ
	130
	薄口しょうゆ
	0.9
	塩
	0.1
こしょう	0.02
かたくり粉	1

お弁当の日



12日(月)

13日(火)

14日(水) エネルギー-566kcal

15日(木) エネルギー-550kcal

16日(金) エネルギー-584kcal

体育の日

振替休日

19日(月) エネルギー-650kcal

20日(火) エネルギー-650kcal

21日(水) エネルギー-597kcal

22日(木) エネルギー-597kcal

23日(金) エネルギー-606kcal

平成 27 年



# 10月給食だより



帝塚山学院小学校

(毎月 19 日は食育の日)

## 6月に給食試食会を行いました

遅ればせながら、6月 11 日、15 日、19 日、26 日に多くの保護者の方に参加していただき、給食試食会を開催しました。

今年度も、日常の給食とボネールお楽しみメニューを試食していただきました。当日は、献立内容や給食で使用している食材の産地、ごはん量、衛生管理に関する取り組み等の説明を行いました。

参加された皆さんには同じテーブルの方たちとの会話も弾み、大変楽しく有意義な時間を過ごしていただけたようです。また、PTA 教学委員の方々には、受付や配膳・後片付け等のお手伝いをしていただきました。ご協力ありがとうございました。

### 【アンケート結果】

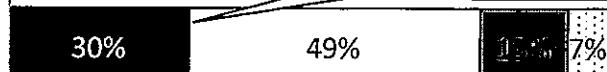
#### 給食の量はいかがですか

※児童は 6/15 のみのアンケート

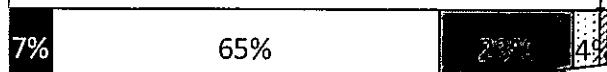
「多い」と感じているのは、1年生 28%、2年生 43%、3年生

35%、4年生 45%、5年生 30%、6年生 10%でした。

児童が感じる量  
(677人)



保護者視点のお子様の量  
(71人)



■多い □丁度良い □少ない □分からない □無回答

「少ない」と感じている内訳は、今回の試食会では、1・6年生が大多数を占めていました。限られた予算ですが、食材の選択や組み合わせ等工夫していきます。

#### ご家庭で学校給食が話題となっていますか

1%

89%

10%

(回答 71 人)

毎日の給食について聞いていただけて嬉しいです。

■なっている □ならない □無回答

#### 給食に期待すること

(記述式 複数回答あり)

13

4

3

2

2

2

2

2

(回答数 29)

- 栄養バランス
- 旬の食事
- 美味しさ
- 素材の味を生かしていること
- 温かいものは温かいうちに食べられること
- 好き嫌いなく食べられるようになること
- 豊富な食材、調理方法の体験
- 国産品の使用

より一層、栄養バランスを重視し、献立作成に励みます。

#### 学校給食で気になること

(記述式 複数回答あり)

3

3

2

2

1

1

1

■味付けの濃淡

□異物混入の対応

□カロリーのむら

□お楽しみメニューの献立を知りたい

□アレルギー食の献立

□友達と楽しく話す時間はあるのか

□献立形態について

学校給食では、カロリーは 1 週間単位での調節を基本にしています。

お楽しみメニューは、前日までに Web の「月別献立」に追加しています。連絡不足で申し訳ありません。

#### 学校給食へのご要望

食材の産地を知りたい

2

野菜・魚料理の増加

5

彩を豊かに

6

おかずの量選択、おかわり

7

品数の増加

8

デザートの増加

13

おかず量の増加

21

その他

12

0 10 20 30

(回答数 62)

からだ・心・くらし・環境に健康な1食  
「3・1・2弁当箱法」



アンケートでは、給食量は概ね丁度良いということでしたが、「おかず量の増加」のご要望が特に多いと感じました。

お弁当では、その半分をご飯が占めています。つまり、食事の半分はごはんで、おかずの 1/3 は（メイン）肉・魚・卵・大豆製品、2/3 は野菜料理というのが「バランスのとれた食事」で

す（3・1・2弁当箱法）。

現代では、メインが多すぎて腎臓系疾患や生活習慣病が高まっていることも問題視されています。

しかし、おかず量が少なかったと反省する日もありますので、その点は改善し、よりよい給食にしていきます。

ご感想では、「美味しかった」、「ホームページで給食の様子を知ることは良い」、「給食場の衛星・安全が保たれていることが分かった」などがありました。

ホームページをご覧いただきましてありがとうございます。栄養はもちろんのこと、彩や盛り付けの美的な点と量の点でも意識も高めていきたいと思いました。また、ご家庭での食事のご参考になれば嬉しいです。

給食場の衛生・安全（異物混入）につきましては、給食業者とともに迅速に対応・改善に取り組んでいます。お知らせ不足により、不安とご心配をおかけいたしました。

〈改善点1〉

2015年  
3月までの  
帽子



隙間から  
毛髪等下  
の飛れが  
あつた

2015年  
4月からの  
帽子



顧客が  
タオル等で  
汗の落下を  
防止



肩まで  
覆われた

〈調理員の姿〉



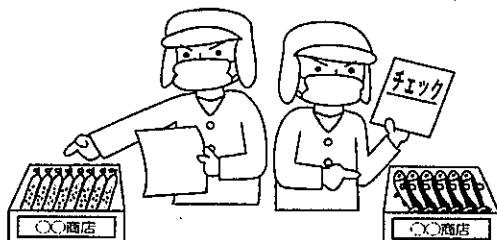
服の中に  
帽子を入れ  
込める

## 【試食会を終えて】

多くの保護者の方に参加いただいた給食試食会やその後のアンケートから、本校の給食に対する期待と関心の高さを感じました。今後も、学校給食が児童の健やかな成長と健康的な食生活を送るための一助となるよう、給食試食会でいただいたご意見・ご感想等を参考にさせていただきながら、調理員とともに愛情を込めて安全・安心でおいしい給食づくりに一層努めたいと思います。

来年度も多くのご参加をお待ちしています。

食材は毎日厳しくチェックしています！



## 「食欲の秋」到来！

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時期ならではの味わいです。  
旬の食材をしっかり味わってみませんか。選ぶときのポイントを知るとおいしいものが食べられます。また、その食べ物の栄養素等を意識してみると、食べることがもっと楽しくなりますよ。

旬の味覚  
**りんご**

りんごには、疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防やにんにく臭対策に役立つポリフェノールが含まれ、健康に役立つ食べ物です。意識して食べるとよいでしょう。

## サンマ

### おいしいサンマの 見分け方

頭から背中にかけて  
盛り上がり感がある。  
黒目の周りが  
すんでいる。  
口が黄色のもの  
のはあぶらが  
のっている。  
おなかが硬い。（内臓から悪く  
なるので硬い方が新鮮）

10月31日のハロウィンで、かぼちゃをくり抜いて作る魔除けのちょうちんの名前は何でしょう？

- 1 アン・オー・ランタン  
(アンの持つちょうちん)
- 2 マイケル・オー・ランタン  
(マイケルの持つちょうちん)
- 3 ジャック・オー・ランタン  
(ジャックの持つちょうちん)

こ下にはうらめんにあります。

# 平成27年10月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。

食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

出食日	2015/10/2
メニュー名	ごはん、チキンカツ、マカロニサラダ、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆チキンカツ	小麦+卵	卵、小麦粉、パン粉	卵除去、米粉、米粉パン粉
	卵	卵	卵除去のカツ
	りんご	とんかつソース	ウスターソース
	トマト	ミニトマト	ミニトマト除去
◆マカロニサラダ	小麦、マヨネーズ	マカロニ、マヨネーズ	米粉マカロニ、マヨドレ
◆みそ汁	大豆	豆腐	豆腐除去

出食日	2015/10/3
メニュー名	マグロのオーロラ煮、中華春雨サラダ、豆腐ときのこのスープ、りんご

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆豆腐ときのこのスープ	大豆	豆腐	鶏肉
◆りんご	りんご	りんご	ひな祭りゼリー

出食日	2015/10/7
メニュー名	他人丼、みそ汁、大根の即席漬け

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆他人丼	卵	卵	卵は除去し、カレーの王子様でカレーライス
	牛肉	牛肉、卵	鶏肉で代替、カレーの王子様でカレーライス
◆みそ汁	大豆	油揚げ	油揚げ除去

出食日	2015/10/8
メニュー名	パン、ミートスパゲッティ、マリネサラダ、ヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆ミートスパゲッティ	牛肉、乳	牛肉、粉チーズ	鶏ミンチで代替、粉チーズ除去のソース
	小麦	スパゲッティ	米粉麺、粉チーズ除去のソース
	チーズ	粉チーズ	粉チーズ除去のソース
◆マリネサラダ	レタス	レタス	ブロッコリー多め
	小麦、りんご	粒マスタード	マスタード除去
◆ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜ジュース

<b>出食日</b>	2015/10/16
メニュー名	高菜飯、鮭のごまマヨネーズ焼き、高野豆腐と野菜の煮物、みそ汁、みかん

<b>メニュー名</b>	<b>該当するアレルギー物質</b>	<b>調理工程から除去する食品</b>	<b>代替品</b>
◆鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま、マヨネーズ	ごま、マヨネーズ	みそマヨドレ焼き
◆高野豆腐と野菜の煮物	大豆	高野豆腐	鶏肉
◆みかん	みかん	みかん	りんご

<b>出食日</b>	2015/10/19
メニュー名	あんかけ焼きそば、あげ餃子、きゅうりの甘酢漬け

<b>メニュー名</b>	<b>該当するアレルギー物質</b>	<b>調理工程から除去する食品</b>	<b>代替品</b>
◆あんかけ焼きそば	小麦	中華麺	米粉麺
	魚介エキス	オイスターソース	オイスターソース除去
◆揚げ餃子	卵、乳、小麦	餃子	甘酢肉団子:鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉、

<b>出食日</b>	2015/10/22
メニュー名	ごはん、鶏のから揚げ、ひじきの煮物、みそ汁

<b>メニュー名</b>	<b>該当するアレルギー物質</b>	<b>調理工程から除去する食品</b>	<b>代替品</b>
◆鶏のから揚げ	トマト	ミニトマト	トマト除去
◆ひじきの煮物	大豆	油揚げ	ちくわorかまぼこ

<b>出食日</b>	2015/10/23
メニュー名	ビビンバ、チンゲンサイのスープ、オレンジゼリー

<b>メニュー名</b>	<b>該当するアレルギー物質</b>	<b>調理工程から除去する食品</b>	<b>代替品</b>
◆ビビンバ	牛肉	合挽肉	鶏ミンチ
	ごま	ごま	ごま除去
◆オレンジ	オレンジ	オレンジゼリー	りんごゼリー

<b>出食日</b>	2015/10/26
メニュー名	フィッシュバーガー、ポテトサラダ、白菜のスープ、牛乳

<b>メニュー名</b>	<b>該当するアレルギー物質</b>	<b>調理工程から除去する食品</b>	<b>代替品</b>
◆フィッシュバーガー	小麦+卵	パンズ、タルタルソース、フライの小麦粉・卵・パン粉	パンズは米粉パン、タルタルソースはマヨドレ、フライの衣は米粉、米粉パン（卵除去）
	乳、卵	パンズ、タルタルソース、フライの小麦粉・卵・パン粉	パンズは麦ロール、タルタルソースはマヨドレ、フライの衣は米粉、米粉パン（卵除去）
	マヨネーズ・タルタルソース	タルタルソース	タルタルソースはマヨドレ
	トマト	トマト	トマト除去
◆ポテトサラダ	マヨネーズ、卵、乳	マヨネーズ、ハム(卵、乳)	マヨドレ、ささみ
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

## 平成27年10月20日(火)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

### ● ロコモコ丼

(米、【ハンバーグ】合挽きミンチ、卵、パン粉、玉ねぎ、デミソース、ケチャップ【トッピング】ゆで玉子(1/2)、トマト、フライドポテト、マヨネーズ、レタス)

※牛肉(+卵)アレルギー:「合いびき肉」代替→「鶏のハンバーグ」つなぎの卵は不使用

　テミグラスソース不使用、トッピングの卵はポテト多めで代替 マヨネーズはマヨドレで代替

※卵(+小麦)アレルギー:「卵、パン粉」→つなぎの卵とパン粉不使用でかたくり粉でつなぐ

　トッピングの卵はポテト多めで代替 マヨネーズはマヨドレで代替

※レタスアレルギー:レタス除去でポテト多めで代替 ※トマトアレルギー:トマト除去でポテト多めで代替

### ● ジャーマンサラダ

(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、穀物酢、オリーブオイル、ディジョンマスタード、パセリ)

### ● 白菜のスープ

(白菜、じゃが芋、鶏ガラスープ、ウィンナー、人参)

※牛肉アレルギー:「ウィンナー」代替→「ベーコン」

### ● ハニーデューメロン

※メロンアレルギー:りんご 1/6 個で代替

## 平成27年10月29日(木)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

### ● ごはん

### ● 若鶏の照り焼き

(鶏もも肉、酒、みりん、砂糖、濃口しょうゆ、かたくり粉、青のり、ミニトマト)

※トマトアレルギー:「トマト」代替→「花型にんじん」

### ● きんぴらごぼう

(ささがきごぼう、にんじん、つき蒟蒻、いり白ごま、酒、砂糖、醤油、みりん、なたね油)

※ごまアレルギー:「ごま」除去

### ● 白菜と人参のお浸し

(白菜、人参、ちくわ、だし、薄口しょうゆ、みりん、砂糖)

### ● みそ汁

(豆腐、わかめ、万能ねぎ、だし、みそ)

※大豆アレルギー:「豆腐」代替→「じゃがいも」

### ● ぶどうゼリー(雪印 ジューシーぶどうゼリー)