





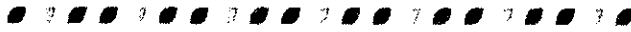
# 10月給食だより



平成 27 年

(毎月 19 日は食育の日)

帝塚山学院小学校

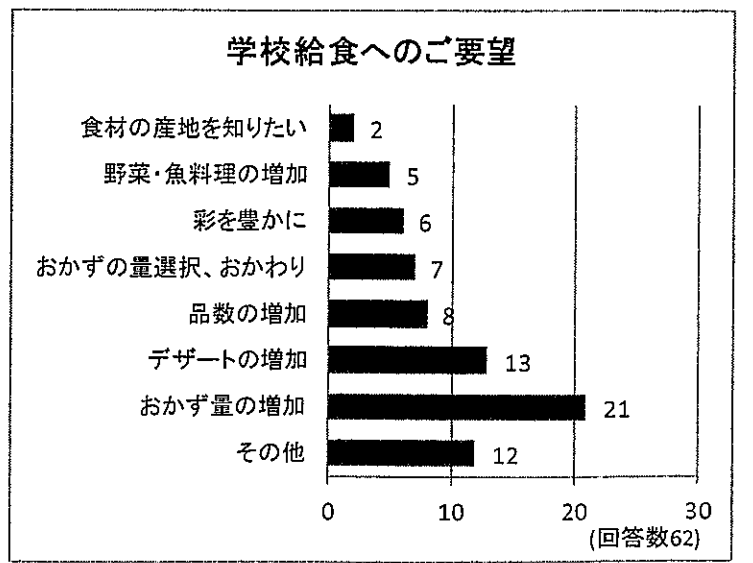
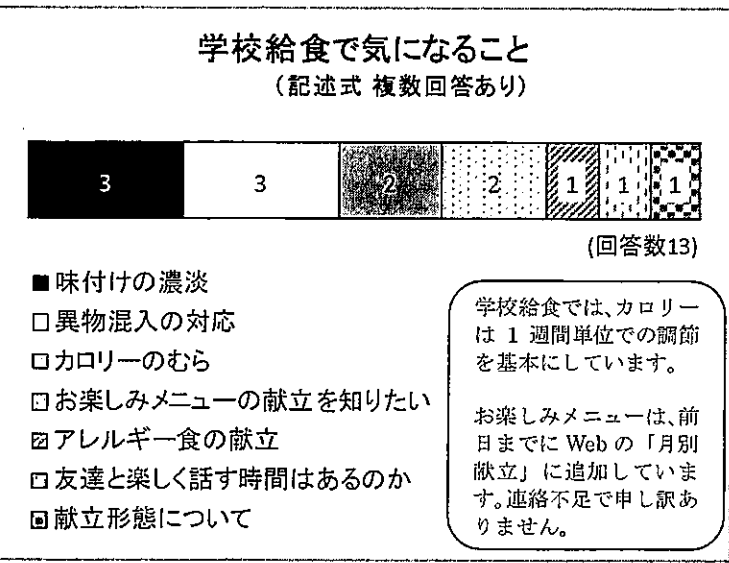
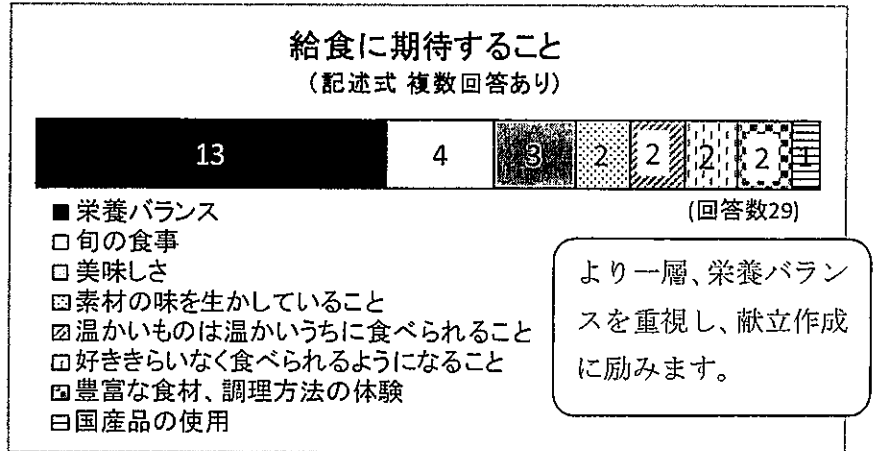
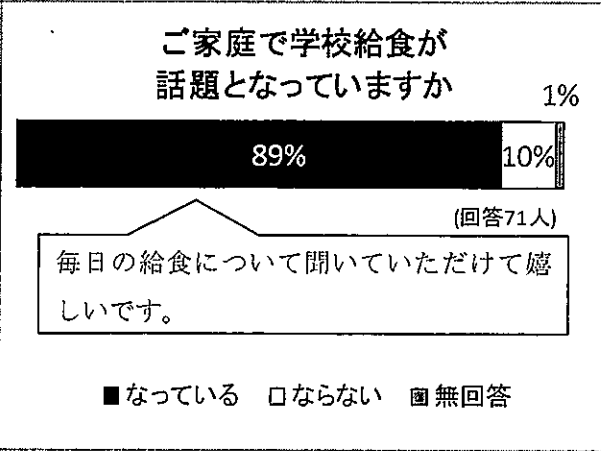
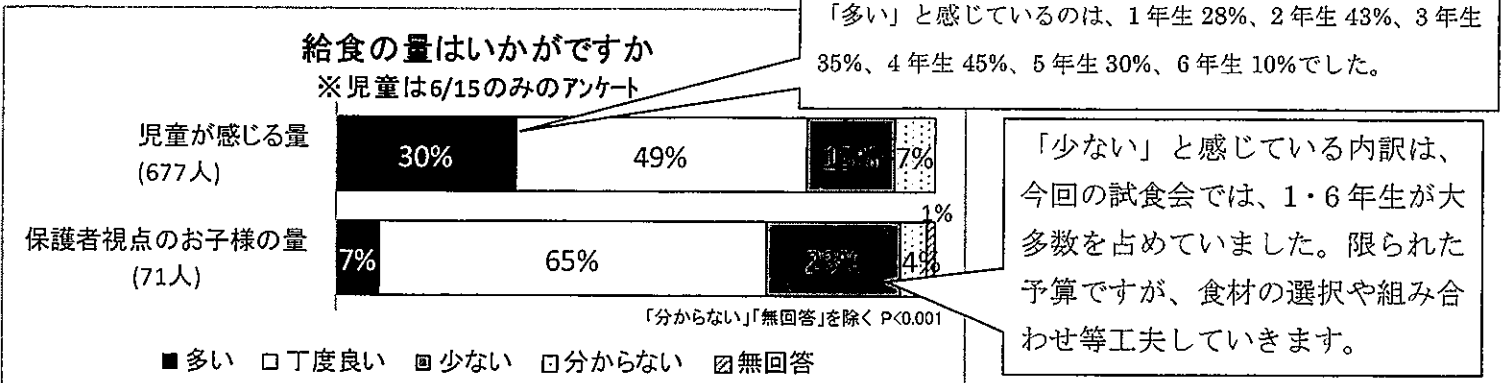


## 6月に給食試食会を行いました

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、日常の給食とポ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】



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、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確かにありますので、その点は改善し、よりよい給食にしていきたいと思います。

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れることは良い」、「給食場の衛生・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ください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  
中帽子



隙間から  
毛髪が落下  
の恐れが  
あった

2015年  
4月からの  
中帽子



〈調理員の姿〉

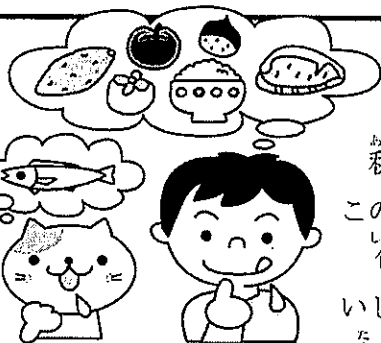
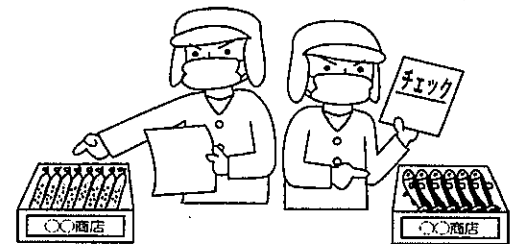


【試食会を終えて】

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強く感じました。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えます。

来年度も多くの皆さま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厚みがある。
- 尻尾を持った時、刀のように一直線に立つ。
- 黒目の周りがすんでいる。
- 口が黄色いも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)

Q 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?

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

正解は 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

出食日	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

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
◆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

出食日	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

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
◆あんかけ焼きそば	小麦 魚介エキス	中華麺 オイスターソース	米粉麺 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、

出食日	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

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
◆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

出食日	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

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
◆ビビンバ	牛肉 ごま	合挽肉 ごま	鶏ミンチ 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

出食日	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

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
◆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

デ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、ウインナー、人参)

※牛肉アレルギー:「ウインナー」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)