

中学校給食

豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表 令和4年(2022年)8月

8月号
(A)

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群…色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群…油脂製品で脂質が多い食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている7品目
- 「中学校給食用年間使用食品の配合表について」(7月配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「中学校給食半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	
8月26日(金)	ごはん		米	105	5	8月30日(火)	ごはん		米	105	5	
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2	
	ポークカレーライス		豚肉	25	1		わかめスープ		人参	8	3	
			じゃがいも	30	5				玉ねぎ	28	4	
			人参	10	3				わかめ	0.4	2	
			玉ねぎ	30	4				● チキンスープ	10		
			しょうが	0.15	4				出し昆布	0.8		
			にんにく	0.15	4				● 薄口しょうゆ	3		
			おろしりんご	3	4				塩	0.3		
			● カレールウ	16					こしょう	0.02		
			● カレー粉	0.2					ビビンバ			
			● トマトケチャップ	1					牛肉	50	1	
		● ウスターソース	1.5				ほうれん草	15	3			
		● とんかつソース	1.5				もやし	25	4			
		● 濃口しょうゆ	1				しょうが	0.3	4			
		塩	0.1				にんにく	0.2	4			
		こしょう	0.02				● 赤みそ	2.3	1			
		米油	0.2	6			● コチジャン	1				
	● あじフライ	▲	あじフライ	1個	1		● 酒	1				
			米油	7.5	6		● みりん	1				
	もやしの和え物		もやし	30	4		● 砂糖	3	5			
			ほうれん草	20	3		● 酢	0.5				
			しめじ	8	4		● 薄口しょうゆ	1				
			● みりん	2			● 濃口しょうゆ	1.5				
			● 薄口しょうゆ	4			● 塩	0.1				
			▲ ぶどうゼリー	1個	5		● ごま油	0.3	6			
							米油	0.5	6			
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	838	29.9	24.5	3.6	296	98	3.0	223	0.49	0.55	23	7.2
8月29日(月)	ごはん		米	105	5	8月31日(水)	ごはん		米	105	5	
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2	
	野菜スープ		● ベーコン	5	1		豆腐のみそ汁		● 豆腐	25	1	
			じゃがいも	22	5				● えのきたけ	10	4	
			人参	13	3				● 青ねぎ	5	3	
			● チキンスープ	10					● 削り節	4		
			出し昆布	0.8					● 出し昆布	0.8		
			● 薄口しょうゆ	4					● 赤みそ	9	1	
			こしょう	0.03					▲ さばみりんしょうゆづけ	1切	1	
			塩	0.2					米油	0.2	6	
			▲ ささみチーズフライ	1個	1				● ごぼう	35	4	
				米油	9		6			人参	15	3
	焼きそば風スパゲティ		豚肉	8	1			● 薄口しょうゆ	1.5			
			竹輪	4	1			塩	0.15			
			● スパゲティ	10	5			こしょう	0.02			
			キャベツ	20	4			● マヨネーズ風ドレッシング	8.5	6		
			人参	5	3			● うす揚げ	6	1		
			● ウスターソース	2.6				切干大根	7	4		
			● とんかつソース	2.6				人参	6	3		
			塩	0.06				砂糖	1	5		
			こしょう	0.01				● 薄口しょうゆ	2.6			
			米油	0.12	6			● 鶏ひき肉	25	1		
			ブロッコリー	40	3			しょうが	0.1	4		
			● 濃口しょうゆ	0.9				● 酒	0.4			
			塩	0.1				砂糖	1.2	5		
			こしょう	0.02				● 濃口しょうゆ	2			
			米油	0.2	6			米油	0.1	6		
			● みかん(缶)	30	4							
栄養価	793	30.1	21.8	2.6	295	85	2.0	258	0.39	0.49	47	5.8

中学校給食用半製品・加工品の配合表

8月26日	8月26日	8月29日
あじフライ	ぶどうゼリー	ささみチーズフライ
めあじ、衣(パン粉(小麦、ショートニング、イースト、ぶどう糖、砂糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、食塩、米こうじ)、小麦粉、調味料、香料、ぶどう果皮色素)	異性化液糖、巨峰濃縮果汁、砂糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ぶどう果皮色素	鶏肉、衣(パン粉、小麦粉、コーンスターチ、香辛料、砂糖、食塩、小麦たん白)、プロセスチーズ、チキンスープ、食塩、しょうゆ、りんご発酵調味液、発酵調味料、おろししょうが、酵母エキス、おろしにんにく、乳化剤、増粘多糖類、膨張剤(小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご由来の原材料を含む)
8月30日	8月30日	8月31日
ポークしゅうまい	梅肉	さばみりんしょうゆづけ
豚肉、玉ねぎ、小麦粉(皮)、パン粉、馬鈴薯でん粉、粒状小麦たん白、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、しょうが、イーストフード、ビタミンC、紅こうじ色素(小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごま・鶏肉を含む食品を製造	梅、食塩、しそ	さば、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料(小麦・さば・大豆由来の原材料を含む)

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性があります。詳細は7月に配布している「中学校給食半製品・加工品の配合表について」をご覧ください。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ (0.1~0.2%)
食塩…1~2g
砂糖…40~80g (4~8%)
レモン汁…お好みで

水分補給のポイント

いつ? 朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を? 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら? 汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、スポーツドリンクなどで塩分も取る必要があります。

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

参考:文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり 出典:月刊「学校給食」

中学校給食の紹介

牛乳

紙パック牛乳です。(200ml入り)
飲み終わったら、小さくたたみ
ビニール袋に入れましょう。

ごはん

ごはんは給食当番が
教室で配食します。

※パンは、令和5年度(2023年度)から
月1回程度、提供予定です。

おかず(ランチボックス)

数品のおかずが付きます。
献立によっては果物やデザートが
付くこともあります。

※献立によって一品
少ない時があります。

トレーの上にナフキンを
敷きます。

おかず(食缶)

温かいおかず(汁物や煮物、
カレー等)は給食当番が教室
で配食します。

毎日、箸を各自で持って来ましょう。
※献立によってはスプーンを持って来ましょう。



★学校給食の流れ(イメージ)

- ・机を整頓する。
- ・手を洗う。
- ・給食当番の準備ができたなら各自、給食移動ラックからトレーを取り、上にナフキンを敷く。
牛乳、副食ランチボックスを取り、給食当番からごはん、温かいおかずをもらい、席に着く。
『いただきます』 静かに味わって食べましょう。
『ごちそうさま』 各自で片づけましょう。
- ・ランチボックスに残った給食は、ふたをしてそのまま返す。
ごはん、温かいおかずはそれぞれの食缶に返す。

学校・クラスによって多少異なります。

2学期からの全員給食に関するお知らせ

○全員給食申し込み手続きについて

先般ご案内しました紫色の「豊中市中学校給食実施申込書兼豊中市中学校給食費
預金口座振替依頼書」(3枚複写)による手続きはお済みでしょうか。

手続きがお済みでない方は、「豊中市中学校給食実施申込書兼豊中市中学校給食費
預金口座振替依頼書」に必要事項を記入のうえ、裏面に記載のある取り扱い金融機関
でお早めに手続きをお願いします。

手続きは順次、金融機関で受付しておりますが、口座振替の登録にお時間をいただく
ことがあります。

○家庭での準備物について

- ・箸(献立によってはスプーン)、ナフキンを必ず持参してください。
※箸、スプーンは付きません。
- ・給食配膳時の給食当番は、エプロン、三角巾、マスクの着用が望ましいため、各自
清潔なエプロンと三角巾(バンダナや小学校で使用していた給食エプロンの帽子
など)をご用意ください。
色や形など指定はありませんので、小学校で使用していたものや授業で制作したエプ
ロンなどを利用してください。

1学期までの選択制の給食に関するお知らせ

○1学期給食終了後の給食費還付について

1学期選択制の給食終了後、給食費残高の清算を行います。
給食費残高のある方を対象に「中学校給食還付請求書」を発行し、2学期に学校を
通じて配付しますので、内容をご確認いただき必要事項を記載し提出してください。
返金までの期間は、書類提出後4週間程度かかります。
(1学期までの給食費残高は、2学期からの給食費には充当されません)

○給食費払込用紙の取扱いについて

お手持ちの払込用紙は、1学期給食終了後は使用しないようにしてください。
払込用紙で支払われた給食費は、2学期からの給食費に充当できませんので
ご注意ください。



中学校給食費の お支払いについて



8月分給食費は、9月分と合算して
10月27日(木)に口座振替予定です。



★10月26日(水)までに引き落とし口座への入金をお願いします★