

# ◆◆◆学校給食◆◆◆

## ◆みんなで楽しいランチタイム

児童は、給食の時間をとても楽しみにしています。他の児童や教職員と一緒に給食を食べることで、友だちの輪が広がったり、今まで食べられなかったものが少し食べられるようになったり、家庭の食事だけでは味わえない楽しみがあります。

献立には、旬の食材をとり入れたものや、伝統的な行事にまつわる食事などもあり、お昼ごはんの役割だけでなく、食文化やバランスの良い食事など多くのことを学びます。

学校では、苦手なものを無理に食べさせたり、全員に同じ量を食べさせたりすることはありません。食べられる量を食べきる指導をしています。好き嫌いを減らす指導についても、家庭と連携をとりながら進めていきます。

毎月の予定献立表は、吹田市教育委員会保健給食室のホームページに掲載されます。きょうしゅくだよりは家庭に向けて配布しています。お子様とご覧いただき、給食や食に関する話題にしてみてもいかがでしょうか。そして、給食に関心を持ち、一日も早く給食に慣れ、楽しい時間になってくれることを願っています。

## ＜学校給食予定献立表＞

一ヶ月の予定献立と分量をお知らせしています。

裏面には、アレルギーの対応に関するお知らせ・献立紹介などを掲載しています。

学校給食予定献立表		吹田市教育委員会 吹田市学校給食室	
令和 年9月分 ( 年)		栄養三色	
<p>●黄色の食品「エネルギーになる」 穀類、いも、砂糖、油類、種実</p> <p>●赤色の食品「体をつくる」 魚、肉、卵、大豆、牛乳、海苔</p> <p>●緑色の食品「体の調子をととのえる」 野菜、きのこ、発酵</p>			
献立名	食品名	献立名	食品名
1 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	2 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
3 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	4 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
5 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	6 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
7 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	8 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
9 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	10 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
11 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	12 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
13 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	14 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
15 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	16 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
17 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	18 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
19 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	20 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
21 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	22 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
23 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	24 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
25 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	26 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
27 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	28 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
29 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	30 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
31 日 朝ごはん	ごはん 牛乳		

献立名	食品名	献立名	食品名
20 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	21 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
22 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	23 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
24 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	25 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
26 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	27 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
28 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	29 日 朝ごはん	ごはん 牛乳
30 日 朝ごはん	ごはん 牛乳	31 日 朝ごはん	ごはん 牛乳

### 十五夜

十五夜には昔から月見をする風習があります。印税の名月とよまばれ、今年9月10日です。

給食で15日朝ごはんにお月見メニューが登場します。十五夜にはお月見団子作り、ススキ、萩の月などをお供として、賞りの秋に感謝しながら、お月見してみたいですか。

#### 給食レシビ

おんこ 白玉団子から月見団子作りチャレンジ!

【材料】 材料は献立表を参考にしてください。

- ①小豆をあらう。
- ②小豆と水とつりの水を入れ火にかき、煮立たしたら15分ほどゆで、いったん煮立てる。
- ③鍋に②の小豆と分量の水を入れ煮立たせる。煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。途中、様子を見ながら水を足し、アクをとる。
- ④小豆がやわらかくなったから砂糖を2割に1割に分けて入れ、トロリとしたら塩を加えておえる。

【白玉団子】

【材料】 白玉粉 100g、水90ml

- ①白玉粉に水を少しずつ加えよく混ぜる。(お玉がのりたかくなるまで)
- ②丸めて団子にする。
- ③お湯を沸騰させ、団子を入れる。
- ④団子がつかなくなったから、水をはたかづつ入れていく。

白玉団子におんこもつけて食べてください!

#### 【アレルギーの対応に関するお知らせ】


卵、乳の除去食を実施しています。

除去食を推奨される場合は、所定書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で及びかにそば・蕎麦(ビーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・ネウアップ・くるみ・バナナ・まつたけは、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海苔類・小魚類」は、スギ・かび・くさび等の海苔類が混入する恐れがありますので、付着している可能性があります。

**きゅうしょくのおしらせ**  
 がつ にち もく  
**9月30日(木)**  
\*乳・乳製品除去食の日

ちいさいコッペパン  
 ぎゅうにゅう  
 こめこシチュー  
 アメリカンドッグ  
 (トマトケチャップ)



**アメリカンドッグ**

今日は、お祭りの屋台でも人気の「アメリカンドッグ」です。給食のアメリカンドッグには、くしくし(手に持つぼう)はありません。スプーンで切って、上手に食べましょう。

**クイズ**

「フランクフルトソーセージ」は、えいよう三色では何色の食べものかな？

① き    ② あか    ③ みどり

(本紙面の裏面に) 9999 5740

<きゅうしょくのおしらせ>

当日のメニュー紹介や食材に関する話など、給食にまつわるものを題材にした「きゅうしょくのおしらせ」をクラスに配布し、食育を行っています。

◆学校と家庭が連携して、よりよい給食時間にしましょう。

1. 食事のマナーは身につけていますか。
  - 食事前の手洗いを習慣づけましょう。
  - 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
  - 正しい姿勢で食べましょう。
  - はしやスプーンを上手に使えるようにしましょう。
  - 食べものを口に入れたまま、話をしません。
  - 食事中は、立ち歩きません。
2. 食べることに集中できるようにしましょう。
  - 給食では、食べる時間が20分程度です。家でも、食べることに集中できるような雰囲気心がけましょう。
3. 食べものを大切に作る心を育てていきましょう。
  - 食べものは、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つことや食べもの大切さなどを、家庭でも伝えていきましょう。
4. 家庭での食事を大切にしましょう。
  - 家族で楽しく食べる機会を増やしましょう。
  - 朝食をきちんと食べるようにしましょう。
  - 野菜を十分食べましょう。しっかり噛んで食べましょう。
  - 食べず嫌いの子どもが増えています。いろいろな食材、食品を使うようにしてください。
5. 衛生に気をつけましょう。
  - エプロン、帽子、マスク、ハンカチなどは、清潔なものを持たせてください。



◆給食費

低・中・高の三段階です。  
 学年によりパンの大きさや米飯・おかずの量が異なるためです。

## ◆給食の内容

献立は一ヶ月毎に栄養教職員が原案を作成し、献立作成委員会で決定しています。主食・副食・牛乳がそろった完全給食で吹田市内統一献立になっており、全ての学校が、校内にある調理場で調理しています。

①学校給食摂取基準をみtasこと②食品衛生上安全であること③児童の嗜好、献立の変化、薄味で素材の味を大切にすること④多種類の食材、旬の材料、日本の伝統的な食品も取り入れるように心がけています。

- ◆ パンは、無漂白の小麦粉を使用しています。糖分、脂肪分をおさえたものが基本です。飽きがこないように10種類程度のパンがあります。
- ◆ 米飯は週4回で、自校炊飯です。白飯のほか、季節の食材を使った炊き込みご飯やピラフなども献立に取り入れています。
- ◆ 牛乳は、紙パック入りの普通牛乳を使用しています。
- ◆ 栄養については、学校給食摂取基準をもとに、家庭の食事でも不足しがちな栄養量を補えるように考えています。

## ◆食物アレルギーの対応について

学校給食は教育の一環として実施していますが、医療的配慮のひとつとして全市統一で以下の対応をしています。

- ・ 卵、乳、小麦の一部の除去食
  - ・ 欠食（主食・パンあるいは米飯のどちらか・副食・給食全般・飲用牛乳）
  - ・ 加工食品の原材料配合表、食物アレルギー確認用予定献立表の配付
- \*代替食の対応はしていません

安全な食物アレルギーの対応を実現するため、除去食・欠食などは医師の診断に基づいたものを基本としています。

対応を希望する場合は、学校から所定の書類一式をお渡しして、対応の説明をします。所定の書類一式のご提出がなければ、対応できません。

**食物アレルギーがある場合は、入学前に余裕をもってできるだけ早く学校へご連絡ください。**

\*吹田市では「そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・いくら・あわび・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」の13品目は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。さらに、みかん・ポンカンを除く生の果物・野菜・魚介類を提供することはありません。これらの食物アレルギーをお持ちの場合は、給食の配慮に関する書類一式の提出は不要です。ただし、学校生活において把握が必要となることもありますので「安全カード」などにこの旨をご記入いただき、別途ご相談ください。また、提供しないもの以外の食物アレルギーをお持ちで配慮が必要な場合は、必ずお申し出下さい。