





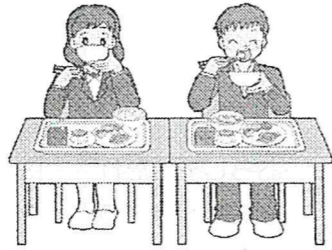
献立名	食品名と数量		
二十八日(水)	ごはん 牛乳 さばのみそだれ きんぴらごぼう わかめスープ	赤 1切	
		黄 0.2	
		緑 0.3	
		赤 0.15	
		赤 0.5	
		赤 0.5	
		赤 1	
		黄 0.3	
		黄 0.2	
		黄 0.5	
三十日(金)	ごはん 牛乳 豚肉とあつあげの オイスター炒め きゃべつの ごまドレサダ 大根のみそ汁	赤 38	
		赤 12	
		赤 20	
		赤 0.4	
		赤 0.2	
		赤 2	
		赤 1.5	
		赤 1	
		赤 1	
		赤 0.1	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	赤 605
			赤 24.9
			赤 19.2
			赤 38
			赤 12
			赤 20
			赤 0.4
			赤 0.2
			赤 2
			赤 1.5
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	赤 613
			赤 24.1
			赤 19.5
			赤 25
			赤 5
			赤 5
			赤 5
			赤 5
			赤 3.5
			赤 1
赤 7			
赤 4.5			

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の4月分平均							
622	15.6	29.2	307	175	0.4	0.5	21
文部科学省栄養基準量							
650	13~20%	20~30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。

事情により献立を変更する場合があります。



# 大阪狭山市の学校給食



大阪狭山市は昭和48年に小中学校一貫して完全給食をはじめました。『明るくすやかな「さやまっこ」を育てるために』を目標に実施しています。また、平成22年9月より食物アレルギー対応として除去食を実施しています。

## 主食

・米飯…週3回(火曜日、金曜日とそれ以外の1日)  
カレーライス、ハヤシライスの時は一部もち玄米が入っています。  
年1回各校持ち回りで「ゆかり(赤しそふりかけ)」のおにぎりができます。

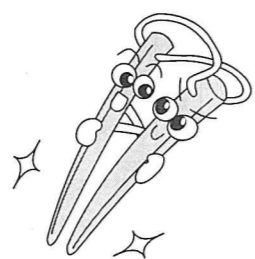


・パン…週2回  
《パンの種類》  
月曜日・木曜日 ココアパン、黒糖パン、全粒粉パン  
ライ麦パン、ハニーパンズ、うずまきパン  
水曜日 おさつロール、ミニロール、パンキンパン  
他にクロワッサンや年1回各校持ち回りでメロンパン、揚げパンがあります。

## 副食

揚げもの、焼きもの、炒めもの、あえもの、  
サラダ、煮物、みそ汁、スープなどがあります。

はしは衛生に気をつけて  
家から持ってきてください



## 牛乳

令和3年4月から紙パック牛乳に変わりました。  
1日1個(200ml)あります。成長期に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質が豊富に含まれています。



## 献立表の「黄・赤・緑」は何？

副食の食品名の前に書いてある「黄・赤・緑」は食品の体内でのおもな  
はたらきによって、分けてあります。  
・黄—おもにエネルギーのもとになる食品  
・赤—おもに体をつくるもとになる食品  
・緑—おもに体の調子を整えるもとになる食品

## 学校給食における食物アレルギー対応について

食物アレルギーをもつ児童生徒に対して①卵 ②乳製品(牛乳、チーズ、  
ヨーグルト、バター、脱脂粉乳)③いか ④えび ⑤かきの5種類9品目  
の除去食の提供を行っています。食物アレルギー対応についてご質問の  
方は大阪狭山市立学校給食センターまでご連絡ください。

## 牛乳・パン・おにぎりのふりかけ停止について

依頼書の提出によって停止することができます。

献立表は全校共通になります。日によって給食のある学校は  
異なりますので、各校の実施日にご注意ください。