



給食会だより

第100号

〔公財〕川崎市学校給食会

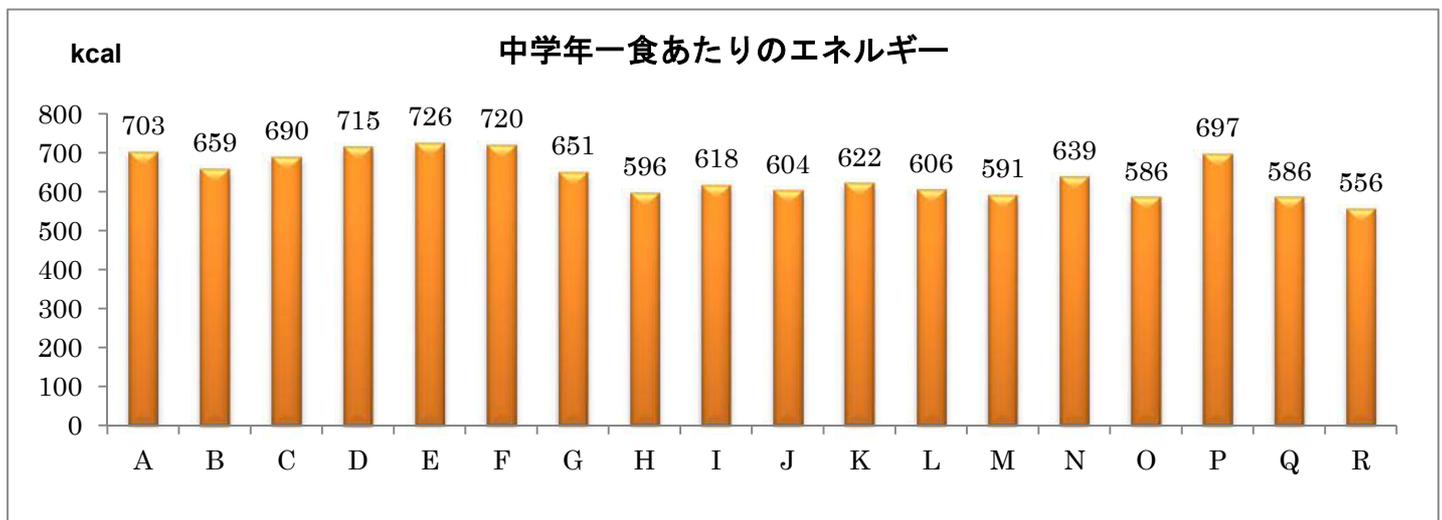


〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

9月1日（火）からは給食も再開いたします。今回は、7月17日（金）に開催されました9月分献立決定委員会の献立原案より、統一献立18回分について献立内容と一食あたりの **中学年のエネルギー量** をお示しします。

	献立内容	kcal	献立日		
			A	B	C
A	ツナそばろごはん きざみのり 牛乳 豚汁 月見団子 きな粉 【行事食】	703	25(金)	25(金)	24(木)
B	ごはん ゆかりごま 牛乳 焼きししゃも 五目豆 とうがんスープ	659	29or30	16(水)	11(金)
C	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのナムル	690	8(火)	14(月)	9(水)
D	ハヤシライス 牛乳 ボイル野菜 和風ドレッシング	715	14(月)	8(火)	28(火)
E	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	726	4(金)	10(木)	15(火)
F	ごはん 牛乳 (新)さばの香味ソース もやしのうま煮 春雨スープ	720	18(金)	4(金)	3(木)
G	ごはん ごま塩 牛乳 チンジャオロースー 卵スープ	651	16(水)	2(水)	7(月)
H	麦ごはん ひじきのごま風味 牛乳 大和煮 みそ汁	596	10(木)	29or30	17(木)
I	高野豆腐のそばろごはん 発芽玄米 牛乳 きゅうりの中華づけ みそ汁	618	2(水)	18(金)	1(火)
J	黒食パン 牛乳 ポテトグラタン キャベツのスープ煮	604	3(木)	1(火)	14(月)
K	胚芽ロールパン 牛乳 ラザニア ひじきのサラダ	622	17(木)	11(金)	2(水)
L	はちみつロールパン 牛乳 さわらのカレーソースかけ ミネストローネ	606	11(金)	28(月)	29or30
M	ビーンズサンド 牛乳 じゃが芋のから揚げ キャベツとコーンのスープ	591	9(水)	24(木)	25(金)
N	ロールパン 牛乳 とり肉のから揚げ みそワタンスープ 梨	639	7(月)	15(火)	10(木)
O	(新)白パン 牛乳 ウイングスティックのマーマレード煮 ラタトゥイユ	586	28(月)	3(木)	18(金)
P	フィッシュサンド ホキフライ 牛乳 えだ豆 ポタージュ	697	15(火)	7(月)	8(火)
Q	ロールパン 牛乳 夏野菜のカレーシチュー コーンソテー	586	1(火)	17(木)	4(金)
R	1/2 パンプキン食パン 牛乳 カレースパゲッティ コンソメスープ 冷凍みかん	556	24(木)	9(水)	16(水)



計算すると、統一献立18回分の一食平均は **642.5kcal** になりました。米飯の日（9回分）の平均は675.3kcalで、パンの日（9回分）の平均は609.7kcalです。ちなみに平成25年4月改正の摂取基準は640kcalとなっています。

また、さばの香味ソース（新献立）、月見団子・きな粉、白パン（新献立）については試食もありましたので感想を紹介します。
 [さばの香味ソース]・・・さばの魚臭さもなく、苦手な子も食べやすいのではないかと思います。皮もパリッと揚がっていました。ソースは甘さと酸味が程よくできていました。
 [月見団子・きな粉]・・・串がないのでそのことは安全で食べやすいですが、丸ごと飲み込まないように指導したいものです。きな粉は「袋入り」より甘さが抑えられているようです。きな粉が団子にからみにくそうなので、解凍直後ならいいのでしょうか？ ※「袋入り」より今回の手作りきな粉は一人当たり6円節約できるそうです。
 [白パン]・・・柔らかく弾力もありおいしいのですが、パン屋さんにもよるのでしょうか。