

運営審議会 試食会資料

令和2年11月24日(火)
長野市第一学校給食センター

本日の献立 (小1コース)

献立と材料	(1人分 g)
【麦ご飯】	85.5
精白米	4.5
米粒麦	0.27
強化米	
【牛乳】	
牛乳	206
【きのこのみそ汁】	
煮干し	3
玉ねぎ	20
じゃがいも	20
カットわかめ	0.2
えのきたけ	8
しめじ	8
なめこ	8
白菜	20
みそ	8.5
長ねぎ	5
【厚揚げの人参ソースがけ】	
絹生揚げ	70
人参	5
三温糖	1.8
鶏ももひき肉	12
みそ	3
みりん	1.8
でんぷん	0.3
水	2
【こんにゃくの炒め物】	
サラダ油(ひまわり油)	0.5
さつま揚げ	10
笹がきごぼう	10
人参	8
つきこんにゃく	20
三温糖	0.9
みりん	1
酒	0.8
しょうゆ	2
とろみ粉	0.2
冷凍さやいんげん	5
七味唐辛子	0.01

- ・本日の試食は小学校高学年(5・6年生)の量です。
- ・ご飯のお米は北信産のコシヒカリ90%、あきたこまち10%のブレンド米です。押し麦を5%混ぜ、ビタミン類や食物繊維がとれるようにしてあります。
- ・牛乳は長野県産です。牛乳に多く含まれるカルシウムは、成長期の身体にとって大切な栄養素です。骨や歯を作るもとになり、さらに心臓の拍動や神経の伝達にも関係しています。不足するとイライラの原因のひとつにもなります。牛乳1本で、一日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。給食では毎回牛乳がつきますが、ぜひ家庭でも心がけて飲んでほしいと呼びかけています。
- ・給食では、化学調味料を使わずに、煮干しや昆布、削り節でだしを取っています。味覚が発達する時期に、自然の味に慣れ親しんで味覚を磨いてほしいです。今日は、長野市内産のきのこをたっぷり使ったみそ汁です。煮干しを朝からじっくり煮出して丁寧にだしを取りました。だしの味を生かし、素材のうまみを生かすよう薄味に仕上げています。
- ・絹生揚げは、県産大豆を使用して給食用に作られたものを使っています。絹生揚げや、さつま揚げなどの加工品や冷凍品は、化学調味料や添加物(保存料、合成着色料など)が入っていないもの、アレルギーの少ないものを選んで使用するよう心がけています。
- ・食材は国産を基本に県内産、市内産のものを使用するように心がけています。納入業者の方も、手に入る時には優先的に産地を選んで、県内産、市内産のものを納品してくれています。給食センターではたくさんの量に加え、品質の良いものを納品してもらうため、事業者の方たちの協力が不可欠となります。条件が難しい面もありますが、子どもたちのためにより良い食材を取り入れていきます。

本日はありがとうございました。
意見・感想など、別紙アンケート用紙にご記入ください。

栄養価(中学年一人あたり)	
エネルギー	620 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	18.9 g
カルシウム	455 mg
鉄分	3.5 mg
食塩相当量	2.3 g