

4月6日(月)																																																																																																							
<b>献立</b>	牛乳(乳) ピラフ グリルチキン 米粉マカロニ入り ミネストローネ																																																																																																						
<b>献立の材料</b>	<table border="1"> <tr><td>牛乳(乳)</td><td>1本</td><td>○</td></tr> <tr><td>米</td><td>91.00</td><td>□</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.70</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.04</td><td></td></tr> <tr><td>(冷)チキンピジョン</td><td>4.20</td><td></td></tr> <tr><td>(淡)しょうゆ</td><td>1.40</td><td></td></tr> <tr><td>豚ミンチもも</td><td>14.00</td><td>○</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>9.80</td><td>△</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>9.80</td><td>△</td></tr> <tr><td>(冷)スイートコーン</td><td>8.40</td><td>△</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.28</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr> <tr><td>(淡)しょうゆ</td><td>0.70</td><td></td></tr> <tr><td>鶏肉もも(濃)しょうゆ</td><td>81.25</td><td>○</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.50</td><td></td></tr> <tr><td>1.25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米粉マカロニ</td><td>9.10</td><td>□</td></tr> <tr><td>豚肉もも</td><td>26.00</td><td>○</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>0.65</td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13.00</td><td>△</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>26.00</td><td>△</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>0.65</td><td>△</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>39.00</td><td>△</td></tr> <tr><td>(缶)トマト水煮</td><td>19.50</td><td>△</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.90</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖(三温糖)</td><td>0.26</td><td>□</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr> <tr><td>(淡)しょうゆ</td><td>2.60</td><td></td></tr> <tr><td>ペーリーフ</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>(冷)チキンピジョン</td><td>3.90</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>97.50</td><td></td></tr> </table>	牛乳(乳)	1本	○	米	91.00	□	塩	0.70		こしょう	0.04		(冷)チキンピジョン	4.20		(淡)しょうゆ	1.40		豚ミンチもも	14.00	○	にんじん	9.80	△	たまねぎ	9.80	△	(冷)スイートコーン	8.40	△	塩	0.28		こしょう	0.03		(淡)しょうゆ	0.70		鶏肉もも(濃)しょうゆ	81.25	○	酒	2.50		1.25			米粉マカロニ	9.10	□	豚肉もも	26.00	○	塩	0.13		こしょう	0.01		赤ワイン	0.65		にんじん	13.00	△	キャベツ	26.00	△	セロリー	0.65	△	たまねぎ	39.00	△	(缶)トマト水煮	19.50	△	トマトケチャップ	3.90		砂糖(三温糖)	0.26	□	塩	0.26		こしょう	0.03		(淡)しょうゆ	2.60		ペーリーフ	0.01		(冷)チキンピジョン	3.90		水	97.50	
牛乳(乳)	1本	○																																																																																																					
米	91.00	□																																																																																																					
塩	0.70																																																																																																						
こしょう	0.04																																																																																																						
(冷)チキンピジョン	4.20																																																																																																						
(淡)しょうゆ	1.40																																																																																																						
豚ミンチもも	14.00	○																																																																																																					
にんじん	9.80	△																																																																																																					
たまねぎ	9.80	△																																																																																																					
(冷)スイートコーン	8.40	△																																																																																																					
塩	0.28																																																																																																						
こしょう	0.03																																																																																																						
(淡)しょうゆ	0.70																																																																																																						
鶏肉もも(濃)しょうゆ	81.25	○																																																																																																					
酒	2.50																																																																																																						
1.25																																																																																																							
米粉マカロニ	9.10	□																																																																																																					
豚肉もも	26.00	○																																																																																																					
塩	0.13																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																						
赤ワイン	0.65																																																																																																						
にんじん	13.00	△																																																																																																					
キャベツ	26.00	△																																																																																																					
セロリー	0.65	△																																																																																																					
たまねぎ	39.00	△																																																																																																					
(缶)トマト水煮	19.50	△																																																																																																					
トマトケチャップ	3.90																																																																																																						
砂糖(三温糖)	0.26	□																																																																																																					
塩	0.26																																																																																																						
こしょう	0.03																																																																																																						
(淡)しょうゆ	2.60																																																																																																						
ペーリーフ	0.01																																																																																																						
(冷)チキンピジョン	3.90																																																																																																						
水	97.50																																																																																																						
エネ	792 kcal	36.6 g																																																																																																					
脂質	25.2 g	3.1 g																																																																																																					

献立について

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	生徒(12~14歳)の場合
エネルギー	830kcal
たんぱく質	学校給食による摂取 (%エネルギー) エネルギー全体の13%~20%
脂質	学校給食による摂取 (%エネルギー) エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム	2.5g未満 (食塩相当量)
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
亜鉛	3gm

アレルギーを含む献立の場合は、アレルギーが明記されます。

アレルギーを含む食材の場合は、アレルギーが明記されます。

アレルギー表示の見方

献立表にアレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示します。しょうゆ、みそ、みりん、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップなどの調味料についてのアレルギー表示はしていません。宇治市の学校給食で使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。宇治市の学校給食では、そばと落花生、くるみなどのナッツ類は使用しません。

食品の働きにより三色に分類しています。  
 ○赤…体を作る食品  
 □黄…熱や力になる食品  
 △緑…体の調子を整える食品

その他の物資

宇治市の物資選定委員会で、安全に気をつけて選んでいます。

主食

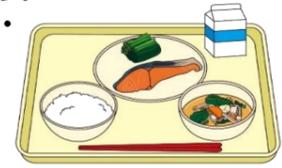
・パン  
京都府の規格で作られています。食パン(2枚)・味付けパン・黒糖パンなどがあります。  
 ・米  
宇治市産または山城産の「ヒノヒカリ」を使用し、給食センターで炊飯します。

副食

煮物、汁物、炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物などの料理を給食センターで調理し、学校へ届けます。

牛乳

1本200mLです。パック入りでストローを使って飲みます。



献立名	1人分量(g)	献立の材料	1人あたりの栄養量
日(曜)	30(木)	牛乳(乳) 味付けパン(小麦・乳) 鮭のから揚げ 春ポトフ ツナと大根のサラダ	
献立	牛乳(乳) 1本 ○ 味付けパン(小麦・乳) 1個 □ (冷)さけ粉付き一汐油 62.50 ○ 油 10.00	鶏肉もも 13.00 ○ 塩 0.13 こしょう 0.01 白ワイン 1.30 ウインナー 13.00 ○ じゃがいも 39.00 □ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ キャベツ 52.00 △ 塩 0.26 こしょう 0.04 (淡)しょうゆ 1.30 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 3.90 水 78.00	まぐろスープ漬 10.00 ○ レモン果汁 0.20 △ ほうれん草 15.00 △ だいこん 30.00 △ 塩 0.10 0.01 マヨネーズ 8.00 □
			エネ 966 kcal 41.5 g 脂質 38.5 g 3.0 g

