

令和元年9月吉日

新1年保護者様

大阪市立十三小学校

校長 笹井 督子

大阪市立十三小学校 給食試食会について

初秋の候、新1年保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて本校では、日ごろ児童が食べている給食を保護者のみなさんにも試食していただき、給食のことを知っていただきたいと考えています。今年度は、在学中の保護者の方に加え、新1年生の保護者のみなさんにも参加していただき、本校の給食について知っていただければと思います。

お忙しい中とは存じますが、下記の要領をお読みの上、ぜひお申込みください。

【給食試食会実施内容】

1. 日時 : 10月24日(木) 12:00~13:00
2. 場所 : 十三小学校1階 多目的室
3. 参加費 : 230円/1人
4. 給食試食会の当日の予定 :
 - ①初めのあいさつ
 - ②学校長あいさつ
 - ③給食調理業者(名阪食品)あいさつ
 - ④栄養教諭講話 「大阪市の学校給食について」
「適切な塩分の摂り方について」
 - ⑤給食配膳・試食
 - ⑥交流・質問タイム
 - ⑦片づけ
 - ⑧終りのあいさつ

【申し込み方法】

1. この申し込み用紙をプリントアウトし、必要事項を記入の上、学校正門郵便受けに入れてください。(郵便ポストとお間違えなく)
2. 学校から1週間以内にお電話し、申込みの確認をします。
3. 当日参加費(230円×人数)をご持参の上、受付でお名前をお伝えください。

【申し込み締め切り】

○10月11日（金）まで

※ただし申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます。ご了承ください。

【その他】

○お子さんも一緒に参加していただけます。

○当日は、小学校の保護者の方々も参加します。楽しく交流したり質問したりしてお過ごしください。

○食物アレルギー個別対応については対応しかねますので、下記献立・原材料表をご確認の上お申し込みください。

10月24日（木）の献立

○ごはん

○みそカツ

○じゃがいもと野菜の煮もの

○焼きのり

○牛乳

(米飯献立)				元／10											
12 ごはん 牛乳 みそカツ ジャがいもと野菜の煮もの 焼きのり															
食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	80	80		286	4.9	0.7	4	18	0.6	-	0.06	0.02	-	-	0.4
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉（ヒレ・一口カツ）	40	2切		52	8.9	1.5	1	11	0.4	1	0.53	0.10	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 小麦粉（薄力粉）	5	5		18	0.4	0.1	1	1	-	-	0.01	-	-	-	0.
水	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 パン粉	14	14		52	2.0	1.0	5	5	0.2	-	0.02	-	-	0.2	0.6
黄 なたね油 C	67	6		55	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 八丁みそ	1.5	1.5		3	0.3	0.2	2	2	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1
赤 赤みそ	1	1		2	0.1	0.1	1	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	8	8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいもでん粉	0.2	0.2		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	40	36	大切り	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	13	-	0.5
こんにゃく（カット）	20	20		1	-	-	9	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
緑 たまねぎ	30	28	大切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 はくさい	26	24	たんざく	3	0.2	-	10	2	0.1	2	0.01	0.01	5	-	0.3
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	137	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さんどまめ（冷）	10	10	3 cm幅	3	0.2	-	6	2	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	2	2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	2	2		1	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 けずりぶし	0.9	0.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	40	40		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 焼きのり（袋）	1.25	1袋		2	0.5	-	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	-	0.5
計				672	25.6	17.4	283	81	1.9	252	0.78	0.50	27	1.7	4.1
エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	23						食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	0.9	0.0
										糖質(g)	65.0	10.2	15.5	12.6	0.0
調理法															
みそカツ															
①豚肉は塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、水を混ぜる。															
②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱したなたね油であげる。															
③八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりんに湯を少しずつ加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にカツにかける。															
ジャがいもと野菜の煮もの															
①こんにゃくはゆでる。															
②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。															
③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、はくさいを加えて煮、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。															
焼きのり															
①焼きのりは1人1袋ずつである。															

給食試食会申込み用紙

①申し込む全員の方がご記入ください

参加人数	人
------	---

名 前	
連 絡 先	
住 所	
学校選択制に関わって	お住まいは… 校区内 ・ 校区外 お子さんのお名前（ ）

②一緒に参加されるお子さんがいる場合、ご記入ください

名 前	年 齢