

献立例について

基準

1食単価：290円 エネルギー（小学校中学年）：650kcal

R5年度 メニュー①

※ 写真は中学生用です。小学校中学年の場合はもう少し少なくなります。

牛乳、コッパン、鶏肉のマスタード焼き、ビーンズサラダ、クリームスープ

1食あたりの金額
1食あたりエネルギー約 301 円
670 kcal

【鶏肉のマスタード焼き】成長期に必要なたんぱく質をしっかり摂ることができるメニューです。

【ビーンズサラダ】歯の健康な発達のため、よくかむことのできるメニューです。また、さまざまな豆の種類や栄養素について学ぶことができます。

【クリームシチュー】成長期に必要で不足しがちなカルシウムを補うことのできるメニューです。

☆この一食で野菜を約120g摂ることができます。

成長期の子どもたちの栄養価を確保するために、どれも減らしたくないことが前提ですが、金額の問題で給食を減らした試算です。

変更例① 鶏肉を80%に減らした場合

1食あたりの金額
1食あたりエネルギー約 285 円
649 kcal

650kcal に合わせると給食費の範囲内に収まりましたが、量が物足りなくなります。

変更例② スープを85%に減らした場合

1食あたりの金額
1食あたりエネルギー約 289 円
649 kcal

650kcal に合わせると給食費の範囲内に収まりましたが、量が物足りなくなります。

R5年度 メニュー②

牛乳、ごはん、焼きぎょうざ、酢豚、わかめスープ



1食あたりの金額
1食あたりエネルギー

約 303 円
693 kcal

変更例① 酢豚の豚肉を80%に減らした場合



1食あたりの金額
1食あたりエネルギー

約 287 円
663 kcal

調整しやすく餃子を1個なくすと見た目はわかりやすいですが、栄養価がかなり下がるのでできません。

酢豚はそのまま、わかめスープなしにすると、275円 640kcal程になりますが、野菜摂取量106g⇒50gと少なくなります。

野菜は通常100g程度摂取する必要があります。

入学祝い特別献立：牛乳、わかめごはん、とんかつ、コーンあえ、お祝いすまし汁



1食あたりの金額
1食あたりエネルギー

約 354 円
674 kcal

変更例① とんかつを80%に減らした場合



1食あたりの金額
1食あたりエネルギー

約 318 円
650 kcal

栄養価は保てますが、金額はまだ290円を上回ります。

変更例② 主菜とデザートをそのままキープする場合



1食あたりの金額
1食あたりエネルギー

約 287 円
628 kcal

エネルギーを650kcalにするために22kcalあげようとする、290円以上になります。金額の条件を満たしつつ上げようとするのは困難です。豆腐やかまぼこを少し増量するとエネルギーは上がりますが、金額が高いため使えません。野菜で上げようとする、エネルギーが低いので結果的に多量の野菜を使うことになり、290円以上になります。このままだと野菜が100g→20gになります。

特別献立なので変わりごはんを出したいですが、わかめごはんのわかめの量が半分になります。

汁の中身が半分になります。
桜のかまぼこや豆腐など一人分がかなり少なくなるので配膳が困難になります。

変更例③ デザートをなくした場合



1食あたりの金額	約 299 円
1食あたりエネルギー	588 kcal

金額は 290 円を超え、エネルギーは 650kcal を下回ります。また、お祝いの特別献立なのに、デザートがなく、特別感がありません。

R5 年度 メニュー④ ※ 写真の青菜のコーンあえは通常半分の量です。

牛乳、ごはん、鶏肉の照り焼き、青菜のコーンあえ、豆腐の味噌汁



1食あたりの金額	約 272 円
1食あたりエネルギー	529 kcal

スティックケーキ 132 kcal 64 円をつけた場合
約 336 円 661 kcal

デザートをつけない場合、鶏肉のサイズを大きくしたり、野菜のおかずや汁物の中身を増やすこととなりますが、子どもにとって食べきれない量になり、残食が増え、結果的に必要な栄養素がとれなくなります。

エネルギーの低い献立のときには、デザートをつけたり、汁の中の肉や豆腐を増やしたりしてエネルギーをあげてきましたが、現在は金額的にそれが難しい状況です。

蒸し物や焼き物の和食の献立のときは、エネルギーが低くなることが多いです。揚げ物を多くしたり、洋食にすると、脂質のとりすぎになりますし、油もかなり値上がりしています。

洋食を出すことで、献立にバリエーションをもたせられるだけでなく、世界の国々の食文化を感じ、国際理解につながる良い点もあります。しかし、健康によい和食の素晴らしさを伝えるため、また、日本の食文化を継承していくためにも、生きた教材として、給食の基本の食事として和食を出していきたいと考えています。

【魚を使用した場合】

鶏肉 50g	70 円	} ※60g はさらに高いです。
射水サクラマス 50g	110 円	
赤魚 50g	111 円	
鮭 50g	151 円	

魚介類は、射水市特産品であり、子どもたちには特に食べさせたい食材です。しかし、値段が非常に高く、使用をあきらめて違う食材にしたり、安い魚に切り替えて対応したりしているため、同じようなメニューになっています。給食はいろいろな食材やその産地を知ってもらう教材でもあるため、なるべくバリエーションに富んだ内容で実施したいと考えています。例えば、今月は射水サクラマス、来月はフクラギ…といろいろな魚を出したいですが、実際は金額を抑えるために比較的値段の安いあじを毎月のように出しています。