

# 陸別町給食センター

## 町民試食会

と き 平成29年8月7日(月)

ところ 陸別町タウンホール

### 本日の献立



鹿肉味噌ラーメン、じゃが芋のさっぱりサラダ、  
ハスカップゼリー、牛乳

本日は「中学生」が通常食べる量で盛付けをしています。

#### 1人当たりの中学生の栄養素量(カッコ内は給与栄養目標量です)

エネルギー	832kcal (820)	たんぱく質	44.5g (30.0)
脂質	20.2g (27.0)	ナトリウム	2400mg (1181)
カルシウム	382mg (450)	マグネシウム	139mg (140)
鉄	5.80mg (4.00)	亜鉛	4.6mg (3.0)
ビタミンA	346 $\mu$ gRE (300)	ビタミンB1	0.60mg (0.50)
// B2	0.80mg (0.60)	// C	58mg (35)
塩分	6.10g (3.00)	食物繊維	9.1g (6.5)

#### ※献立作成のポイント

- ①月ごとに栄養素量を給与栄養目標量へ近づけるように考えています。
- ②いろいろな料理を提供し、食に関する多くの経験ができるよう考えています。

☆鹿肉味噌ラーメンは、「平成28年度学校給食調理コンクール」に出品した献立です。また、サラダに使用している芋は、昨年の秋に収穫した十勝産の「ひかる」という種類で、給食センターで借りている「氷室」で貯蔵した芋を使用しています。低温貯蔵によりデンプンの一部が分解し、糖度が収穫時の数倍になり甘くなっています！！