

令和元年10月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

こんけつ
今月の

ブックメニュー

BOOK MENU

10月23日(水)

がづ にち すい
しゅうどう

『食堂のおばちゃん』

やまぢ うえん こ さく かごがねるさき しじ おふし
(山口恵以子 作 / 角川春樹事務所)



ぶた しらたき しょうが に
【豚コマと白滝の生姜煮】

ちんくしょう えが
元食堂のおばちゃん山口さんが描
く、「はじめ食堂」をめぐる人々の心
あふ になじまのぐらに
温まる人情物語です。

ものたり なか で りょうり ひょうしゃ も
物語の中で出てくる料理の描写は文
字だけなのに、とってもおいしそうな
ようす が 目 に 浮かび、おなかがいき
ます。

10月29日(火)
『おだんごスープ』
かごのえいこ ふみ いちかわみこ み
(角野米子：文 / 市川里実：絵
/ 偕成社)

【おだんごスープ】
主人公のおじいさんは、おばあさん
をなくし、すっかり元気がなくなつて
しまいました。ある日、ふと「おばあ
さんのおだんごスープの飲みたい」と
思い立ち、おばあさんが歌っていた歌
を頼りに作りますが何かが違う…
思い入る味に近づけるためスープ作
りに挑戦する日々の中、気が付けばお
じいさんに笑顔がもどっていました。
はたして、それはスープだけの力か…
読んでみたあなたは、分かるはず。

給

食

目

標

よくかんで食べよう



はははのは

口腔との関連では

- ・あごの開閉症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする

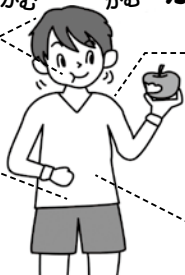
消化器との関連では

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする

その他

- ・気持ちちが安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・脳の素直が、生き生きする

かむ かむ



姿勢との関連では

- ・背骨を正しい位置に保つ
- ・骨盤の发育を助ける
- ・姿勢をよくする

生活習慣病との関連では

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果高める













（柏）

 このマークが付いている日は柏原市産のかしわらしきん小松菜こまつなを使用しています。

☆ お知らせ ☆

さくねん ひ あつ がつ がつ
昨年に引き続き、10月・11月

あ しっし
に『揚げパン』を実施します。

こんねん ど しょうがく ねんせい ちゅうがく
今年度は、小学6年生と中学3

ねんせい たいしゅう
年生が対象になります。

がっ がっ た
10月か11月のどちらかで食べ

たの
られるのでお楽しみに！！

火 せんいの白 さつまいもコップ 1こ 黄 カレーシチュー 1こ 黄 とりにく 25 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 トマト(缶) 15 緑 とんこつ 2 黄 ケチャップ 2 黄 ウスターソース 2 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 1 黄 しお 0.2 カレーこ 0.1 こしょう、しょうゆ、ローリエ ごぼうチップス 35 黄 しお 0.3 黄 あぶら 0 黄 ビーンズサラダ 15 緑 ひよこまめ 8 緑 むきえだまめ 8 緑 ゆでしお 1 黄 ソイドレッシング 組1本 黄 今日の給食は食物せんいのがたっぷり♪ エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 23.0 しじょう g 21.5	水 とうふの白 ごはん 70 黄 にくどうふ 50 赤 とうふ 25 赤 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 しろねぎ 10 緑 ほししいたけ 2 緑 けずりぶし 0.6 黄 しょうゆ 2.8 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1.2 黄 かきあげ 1こ 黄 あぶら 3 黄 はくさいのゆずあえ 25 緑 きゅうり 5 緑 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 0.2 緑 ゆずじる 0.2 緑 ゆでしお とうふは大豆からできるよ! 650 21.9 22.4	木 3 コッペパン ポトフ 1こ 黄 ベーコン 15 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 ぶなしめじ 5 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 セロリ 0.2 緑 ローリエ ウィンナー レバーいりチキンウィンナー 2本 赤 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄 キャベツのソテー 30 緑 にんじん 5 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 とうにゅうココアデザート 1こ 赤黄 607 24.6 17.6	金 4 おおむぎいりごはん ごはん 63 黄 おおむぎ 7 黄 さばのしおやき 1きれ 赤 しお 0.2 もやしのみそする 20 赤 あぶら 5 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 赤 だいこん 20 赤 あおなづき 15 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 7 赤 みりん 6 赤 ゆでしお 1 あおなのおひたし 20 緑 コマツナ 10 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 1.8 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 ゆでしお こくとうぞらめ 1ふくら 黄緑 662 28.1 24.9
D ごぼうチップス さつまいもコップ ドレッシング カレーシチュー ビーンズサラダ せんいの白 10月1日は「1001」と表わせることから「せんい(ち)」の日です。ごぼうや豆など「食物せんい」の多い食材を使っています。	B かきあげ はくさいのゆずあえ ごはん にくどうふ とうふの白 1993年に制定され、10(とう)2(ふ)でとうふの日になったそうです。ちなみに毎月12日もとうふの日だそうです。	A ウィンナー コッペパン ポトフ キャベツのソテー とうにゅうココアデザート 豆乳 豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、布で漉すことができます。今日はデザートで味わってくださいね。	B さばのしおやき あおなのおひたし ごはん もやしのみそする こくとうぞらめ 黒糖ぞらめ 絵本の「ぞらめくんのペット」にも出てくるぞらめです。ぞらめにミネラルが豊富な黒糖をまぶしています。
8 とうにゅうなかよしパン はなやさいのクリームシチュー ベーコン 15 赤 たまねぎ 30 赤 カリフラワー 10 赤 にんじん 10 赤 ブロッコリー 10 赤 とんこつ 10 赤 ぎゅうにく 15 赤 なまぐりん 15 赤 チーズ 15 赤 はいせんでんご 15 赤 バター 15 赤 ポタージュ 15 赤 しお 0.7 ワイン 0.7 こしょう 0.03 とりにくのバジルソース 45 赤 バジルソース 2 黄 ワイン 2 黄 レモン汁 0.2 緑 しお 0.1 緑 でんぶん 0.1 黄 かんそうバジル 0.02 黄 こしょう 0.01 黄 フレンチサラダ 25 緑 キャベツ 5 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 1 黄 ソイドレッシング 組1本 黄 609 28.1 22.1	9 ごはん だごじる さんまのしょうがあん 1きれ 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 1.3 黄 しょうゆ 0.6 黄 さとう 0.3 黄 みりん 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 やさいとぶたにくのためもの 25 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 10 赤 ピーマン 5 赤 しょうゆ 5 赤 さけ 1.2 赤 でんぶん、しお、こしょう 598 29.1 19.2	目の愛護デー ひじきごはん かぼちゃのてんぷら ちくぜんに ブルーベリーゼリー 611 19.5 15.3	10 おおむぎいりごはん かきたま わかめスープ ピピンパ あんなんふうデザート 606 26.4 17.5
D とりにくのバジルソース はなやさいのクリームシチュー フレンチサラダ 藤井寺市産バジルソース 藤井寺市産バジルソースには、カシューナッツが入っていますが、今回給食で使われるバジルソースはカシューナッツ抜きで特別に作ってもらいました。	B さんまのしょうがあん だご汁 九州地方の郷土料理です。だんご汁がなまって「だご汁」となったそうです。	B かぼちゃのてんぷら ちくぜんに ひじきごはん ブルーベリーゼリー 目の愛護デー 10月10日、横にするともめの目の形になります。今日は目によい栄養のあるかぼちゃとブルーベリーが出てきます。	B かきたま ピピンパ ピピン(まぜる)+パブ(ご飯)は韓国語で「まぜご飯」という意味です。上手にまぜてください!!

栄 養 三 色

赤 からだをつくる
(たんぱく^{しつ}質・カルシウム^{てつ}・鉄)
にく たまご さかな まめ かい
肉・卵・魚・豆・海そう


 ねつ ちから
熱や力のもとになる
 たんすい か ぶつ し じつ と う じつ
 (炭水化物・脂質・糖質)

こく^い類・いも・あぶら・さとう

からだの調子をととのえる
(ビタミン類)
やさい・くだもの・きのこ

へい きん えい よう りょう
平均栄養量

区分		栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ　タ　ミ　ン				食物せんい
										A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学生	10月の平均	kcal 620	25.4g (16%)	19.2g (28%)	(g) 2.3	mg 361	mg 84	mg 3	μgRAE 262	mg 0.5	mg 0.5	mg 27	g 3.9	
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の25~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5	
中学生	10月の平均	798	31.8g (16%)	23.1g (26%)	3.0	401	104	4	320	0.7	0.6	33	5.2	
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の25~30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5	

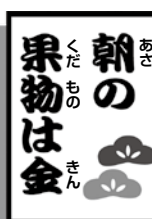
★献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。（低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増）

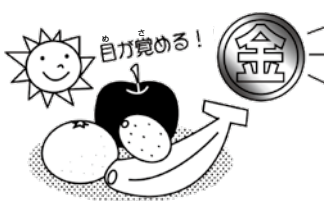
☆ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。



あさ くだもの た
 朝に果物を食べる

と、胃腸のはたらきが
かっぱつ
 活発になり、糖質の
いちょう
 補給もできることか
とうじつ
 ら、目覚めに食べる
めざめ
 というこ。





食にまつわることわざは、他にも
しよく
 たくさんあります。どんなことわざ
ほか
 があるか調べてみてください♪

