

令和元年9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

給食目標

みんなで協力しよう

給食当番はもちろん、それ以外
の人もみんなで協力して給食の時
間をすごしましょう。

●食缶は協力して運びま
しょう



● ^{おお}多すぎたり ^{すく}少なすぎたり
しないように ^も盛り付けま
しょう



●机^{うえ}の上をきれいにし、
座^{すわ}って待^まちましょう



●たった一口^{ひとくち}でも、みんなでおかわりすれば
空^{から}っぽに！



 このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用しています。



こんげつ
今月のフックメニュー



★9月5日(木) 【マカロニスープ】

『小さなスプーンおばさん』

(アルフ・プリョイセン：作 / 大塚勇三：訳 / 学習研究社)

主人公のおばさんは、時々ティースプーンくらいのおおの大きさになっ



てしまいます。今回はおじさんがマカロニスープを食^たべたいとい^いうのですが、肝^{かん}心^{しん}なマカロニがありません。小^{ちい}さくな^なったおばさんは、おじさんとい^{いっしょ}に買^かい出^だしに^いくのですが…

さて、無事にマカロニスープを食べることができたのでしょうか？

★9月26日(木) 【揚げたこやき】

『たこやきのたこさぶろう』 は せ がわよしふみ さく しょうがくかん (長谷川義史：作 / 小学館)



ふじ いでらし いゅうしん さつ か な じみ は せ がわ
藤井寺市出身の作家でお馴染の長谷川さんの
さくひん 作品です。たこやきのたこさぶろうには、家族
はんたい たび で か ぞく
に反対されても旅に出なければならない事情が
じしょう
あったのです。たこやきのおやっさんの衝撃の
しょうげ
告白とは…？

月	火	水	木	金
9 ちょうよう せうく 重陽の節句 ごはん 1本 赤 こめ 65 黄 ぐだくさんみそしる 1本 赤 とうふ 25 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 20 赤 たまねぎ 15 赤 あおなげ 15 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 しょうゆ 	10 こくとうコッペ 1こ 黄 トマトスープ 1本 赤 ウインナー 20 赤 じゃがいも 20 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 トマト(缶) 5 緑 トマトビュール 3 緑 とんかつ 3 緑 ケチャップ 10 黄 ウスターソース 4 黄 こめこうそうソース 2 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう、しょうゆ、セリ、ローリエ れんこんのはさみあげ 1本 赤 れんこんのはさみあげ 1こ 赤 あぶら 3 黄 かしわらのぶどう 35 緑 ベリー-A 	11 ごはん 1本 赤 こめ 65 黄 すきやきふうじ 1きれ 赤 いわし 1きれ 赤 しょうが 0.1 緑 けずりぶし 40 赤 しょうゆ 35 赤 さとう 30 赤 みりん 10 緑 でんぶん 10 緑 きゅうりのすのもの 5.5 黄 わかめ 2 黄 きゅうり 3.2 黄 けずりぶし 1.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 0.2 黄 しお 0.2 黄 ごまふりかけ 1ぶくら 黄	12 きのごはん 1本 赤 こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 とりにく 20 赤 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 5 緑 まいたけ 3 緑 ほしじしたけ 1 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 5 緑 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 さとう 0.2 黄 おろしぼんずのハンバーグ 1こ 赤 ポークチンバーグ 1こ 赤 だいこん 5 緑 けずりぶし 5 緑 ポンズ 3 黄 でんぶん 0.2 黄 あおなのびたし 10 赤 さつまあげ 20 赤 はくさい 10 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1 黄 しょうゆ 1.4 黄 みりん、さけ 1.4 黄 さとう、ゆでしお	13 じゅうごや 十五夜 柏 牛乳 1本 赤 とおむぎいりごはん 59 黄 こめ 6 黄 つきみじる 15 赤 とうふ 15 赤 さといも 15 赤 こまつな 15 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しょうゆ 4 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤 とりにくのからあげ 45 赤 りんごビュール 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 7 黄 こめ 4 黄 しょうゆ 4 黄 さとう 0.5 黄 あぶら 3 黄 みたらしだんご 40 黄 しらたまだんご 40 黄 だしこんぶ 1 黄 さとう 6 黄 しょうゆ 3 黄 でんぶん 1 黄 ゆでしお
601 21.4 20.4 かいせんかきあげ きくのなのはのおひたし (あまえびがはいっています)  B ごはん ぐだくさん みそしる ちょうよう せうく 重陽の節句 五節句のひとつで別名「菊の節句」とも言われます。皆さんの健康を願って、おひたしに菊の花を入れています。	622 21.7 19.9 れんこんのはさみあげ こくとうコッペ  A トマトスープ かしわらのぶどう かし わら 柏原のぶどう 約300年前から育てられています。色々な種類がありますが、今日は酸味と甘味のバランスがよいベリー-Aを食べ下さいね！	605 28.5 21.0 いわしのしょうがあん きゅうりのすのもの  C ごはん すきやき ふうじ ごまふりかけ いわしだよ 漢字で「鰯」と書きます。「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています。	596 24.9 18.1 おろしぼんずのハンバーグ あおなのびたし  D きのごはん きのこのごはん 秋の味覚の1つにきのこがあります。食物せんいやビタミンDが多く含まれています。	629 23.8 16.0 とりにくのからあげ みたらしだんご  E おおむぎいりごはん つきみじる きょう 今日 じゅうごや 十五夜(お月見) 十五夜は別名「芋名月」とも言われます。月見汁には満月に見立てた里芋が入っています。

えい よう さん しょく
栄 養 三 色

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

黄 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^{るい}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	たんぱく質	しじ	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 中学校	9月の平均	kcal 626	25.2g (16%)	20.4g (29%)	(g) 2.4	mg 343	mg 87	mg 3	μgRAE 237	mg 0.5	mg 0.5	mg 27	g 3.4	
	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	9月の平均	792	31.0g (16%)	24.0g (27%)	3.0	375	108	4	286	0.6	0.6	32	4.4	
	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。

月

敬老の日

火

コッペン

クリーム

とうもろこし

フレンチサラダ

いちじくジャム

エネルギー kcal 649

たんぱく質 g 25.1

しじふ g 21.8

いちじく

はるさめのすのもの

アセロラ

さくらんぼに似た形のくだもです。ビタミンCはレモンの約18倍もあります。

水

ごはん

さばのゆうあんやき

チンゲンサイのごまあえ

633

26.9

22.4

ゆうあん焼き

和食の焼き物の1つです。しょうゆ、酒、みりんにゆずを加えて作るたれを「ゆうあん」と呼びます。

木

ミルクパン

チキンボールのケチャップソース

ミルフアンティ

654

27.9

26.2

ミルフアンティ

パン粉を混ぜた卵を使ったふわふわ食感のスープです。イタリアの家庭料理です。

金

ちゅうかどんぶり

やきぎょうざ

はるさめのすのもの

631

22.9

17.0

アセロラ

さくらんぼに似た形のくだもです。ビタミンCはレモンの約18倍もあります。

秋分の日

24

ペビーコッペ

ウイナー

イタリアンスパゲティ

キャベツのレモンサラダ

ヨーグルト

617

25.0

16.6

キャベツのレモンサラダ

キャベツをレモン汁とお酢を使ったドレッシングで和えたさっぱりしたサラダです。

25

ごはん

ぶたじる

ひじきサラダ

631

26.8

24.1

さんまのしおやき

秋刀魚

あじなどと同じく青背の魚とよばれます。

26

アップメニュー

かやくごはん

あげたこやき

615

22.7

18.0

揚げたこやき

ふたにくとピーマンのいためもの

27

おおもぎいりごはん

はるまき

かいそうサラダ

616

17.9

22.9

チンゲンサイ

1970年頃、日本に入ってきた中国生まれの野菜です。葉の部分はやわらかく、茎の部分はふくら肉厚なのが特徴です。

30

ごはん

あじフライ

こまつなのあえもの

674

27.7

18.8

こまつなの和え物

骨を作るもとになるカルシウムや血を作るもとになる鉄分の多い野菜です。今月から柏原市で育ったこまつなを使っています!!

ちいさな地域でとれる食べもの

☆ぶどう☆

柏原のぶどうは「河内ぶどう」あるいは「堅下ぶどう」とも呼ばれており、約300年前から栽培されてきました。山が多い柏原市は、昼と夜との温度差が大きく、夏場は乾燥するので病害が少ない良質なぶどうを作りやすい環境です。

☆若ごぼう☆

柏原市や八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根のすべてを食べることができます。シャキシャキとした歯ざわりと特有の香りが特徴で、2月から3月にかけて収穫されるので、「春を告げる野菜」ともいわれています。

☆小松菜☆

柏原市で多く栽培されています。敵立表の中にある、(柏)マークが目印です。今年度は今月の給食から使用します。

☆みかん☆

柏原市の東条や堅上地区で多く栽培されています。農薬の使用を抑えた【エコ栽培】という方法で作られています。11月と12月の給食で登場する予定です。

☆バジルソース☆

藤井寺市で栽培されたバジルとにんにくを使って作られたバジルソースです。今年は特別にカシューナッツを使わずに作ってもらいます。10月の給食に登場します。

給食では、柏原市や藤井寺市でとれる食べものを利用しています。