

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



 このマークが付いている日は柏^つ原^ひ市^{かし}産^{わらし}の小^{さん}松^こ菜^{まつ}を^な使用^しする^{よう}予^よ定^{てい}です。

「アレルギーの^ひ日」って
どんな^ひ日？

しょうわ ねん がつ にち にほん
昭和41年2月20日に日本の
がくしゃ かふんしやう げんいん
学者が、花粉症の原因となるアレ
ルギー物質を発見したと発表しま
した。このことを記念し、平成
7年に日本アレルギー協会が、
ひ にほん きようかい
この日を『アレルギーの白』と制定
しました。

日本アレルギー協会は、この日
の前後1週間を「アレルギー週間」
とし、アレルギーのことを理解し
てもらえるように、様々な活動
を行っています。

給食センターでも、多くの人が
食べられように、なるべく食物ア
レルギーの原因となる食材を使わ
ずにおかずを作っています。

日本人の3人にひとり、何らかのアレルギーがあるといわれています。この機会にアレルギーについて理解を深めましょう。

レシピにチャレンジ
“レシチャレ！！”

こんげつ かなたしもきたちゅうがっこう こく
 今月は、堅下北中学校と国
 ぶん ちゅうがっこう かなたしもみなみちゅうがっこう せい
 分中学校、堅下南中学校の生
 と かんが こんだて とうじょう
 徒が考えた献立が登場します。

こんだてよう はいせんず こんだて
献立表の配膳図も、献立を
かんが せいと
考えてくれた生徒にかいても
らいました！！

12日 堅下南中学校2年 I・A



6つの基礎食品群がバランス良くなるようにこの献立を考えま

7日 堅下北中学校2年 H・M



メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)

①冬は肌寒いので、玉ねぎスープを。温まって、午後から
も頑張れるように。かたがた、たんぱく質をとり、体の組織を
つくる。

②1~6歳まで全て入っている。栄養バランスがとれて
も良い。

19日 国分中学校1年 S・K



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
できるだけ和食にしてみました。
そして、栄養も色とりとへらしよくしてみました。
冬が旬の食品が多いので、いいなと思いました。

● ひょうじ ちゅうがくせい かんが こんだて
の表示は中学生が考えた献立です。

月	火	水	木	金
3 せつぶんこんだて ごはん こめ 70 黄 けんちんじる とろふ 30 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 30 赤 にんじん 10 赤 おおねぎ 7 赤 ごぼう 10 赤 つきでんにやく 30 赤 けずりぶし 10 赤 しょうゆ 10 赤 みりん 10 赤 さけ 10 赤 す、しお、ゆでしお 10 赤 おおさかみたらしだんご 1こ 黄	4 いわしのしょうがあん いわし 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 だし 0.3 黄 むりん 0.2 黄 こまつなのおひたし キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄	5 ごはん こめ 70 黄 あつあげのきのこあんかけ あつあげ 50 赤 とりにく 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 たけのこ 5 赤 けずりぶし 2.5 赤 しょうゆ 1 赤 でんぶん 1 赤 さとう 1 赤 みりん 1 赤	6 柏 ひじきごはん こめ 45 黄 もちめ 25 黄 あぶらあげ 7 黄 ひじき 10 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 えだまめ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 4 赤 みりん 0.5 黄 さけ 0.3 黄 さとう 0.2 黄 りんごゼリー 1こ 黄緑	7 堅北中2年 H・Mさん おむぎいりごはん こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 たまねぎのスープ ベーコン 20 赤 たまねぎ 30 赤 ソテーオニオン 10 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 2.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 ほうれんそうのごまあえ キャベツ 25 赤 ほうれんそう 10 赤 しょうゆ 0.5 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 1.8 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤
エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 26.4 しじょう g 16.9	エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 22.9 しじょう g 26.8	エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 30.0 しじょう g 19.0	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 19.4 しじょう g 15.7	エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 26.2 しじょう g 14.4
B いわし いわしの匂いが苦手な鬼を寄せつけ ないために、節分に食べられるよう になりました。残さず食べましょう！	A チーズフライ チーズに衣がついたものを揚げています。 クロ口いっぱいにはチーズの風味が広がります。	B いよかん 愛媛県では「いよかん」とかけて 受験生にいよかんを配ることもあ るそうです。	B さつまいももち 日本にはさまざまな種類のいももちがありま すが、今日のいもちは“さつまいも”から 作られています。	C 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げはモモを使う部位を使っています。
10 ちゅうかどんぶり こめ 70 黄 ぶたにく 25 赤 はくさい 40 赤 チンゲンサイ 15 赤 にんじん 15 赤 たけのこ 10 赤 しいたけ 3 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3 赤 さけ 1.2 赤 ごまあぶら 0.3 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 あげぎようざ ぎょうざ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 だいこんのさっぱりあえ だいこん 25 赤 にんじん 5 赤 す 2.2 赤 さとう 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 ヨーグルト 1こ 赤	11 建国記念の日 	12 堅南中2年 I・Aさん ごはん こめ 70 黄 たまねぎとわかめのみそしる とろふ 25 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 3 赤 けずりぶし 7 赤 しろうも 6 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1 赤 ミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤 あぶら 3 赤 ごぼうサラダ ごぼう 20 赤 にんじん 5 赤 しろねぎ 0.3 赤 けずりぶし 1 赤 す 0.5 赤 さとう 0.3 赤 マヨネーズ 組1本 赤	13 コッパン チンゲンサイのクリームに ベーコン 20 赤 ジャがいも 25 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 とんこつ 15 赤 ギョウザ 15 赤 なまクリーム 5 赤 チーズ 2 赤 はいせんこむぎ 2 赤 ボタージュル 2 赤 フレンチドレッシング 2 赤 いちごジャム 1ふくら 赤	14 バレンタイン オムカレー こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 ジャがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 チーズ 2 赤 はいせんこむぎ 2 赤 パター 2 赤 なまクリーム 1 赤 ウスターソース 6 赤 カレールウ 6 赤 ケチャップ 2 赤 ベジタブルスケー ホールコーン 15 赤 にんじん 8 赤 さやいんげん 3 赤 しお 0.13 赤 こしょう 0.01 赤 バレンタインデザート こめのコアカガキ 1こ 赤
エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 21.6 しじょう g 17.1	エネルギー kcal 684 たんぱく質 g 26.9 しじょう g 24.8	エネルギー kcal 685 たんぱく質 g 29.3 しじょう g 25.7	エネルギー kcal 733 たんぱく質 g 25.7 しじょう g 24.0	
B 大根のさっぱり和え だいこん 25 赤 にんじん 5 赤 す 2.2 赤 さとう 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤		B ごぼうサラダ ごぼう 20 赤 にんじん 5 赤 しろねぎ 0.3 赤 けずりぶし 1 赤 す 0.5 赤 さとう 0.3 赤 マヨネーズ 組1本 赤	D ローストチキン とり肉に調味料やにんにくで下味をつけて焼き ます。人気メニューの1つです!!	B バレンタイン 今日はバレンタインなので、ハート形のオムレツ です♪ 給食センターからの愛を受け取って下さいね!!

