

令和4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

給食目標 よくかんで食べよう

食べ物をしっかりかんで食べることは、体や脳にさまざまな良い効果があることが知られています。

<p>だ液がたくさん出る</p> <p>食べ物を飲み込みやすくしたり、歯周病を予防したりします。</p>	<p>味覚が発達する</p> <p>食べ物が持っている味やにおいなどをよく感じ、味覚が発達します。</p>	<p>肥満を予防する</p> <p>満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>胃腸の負担が減る</p> <p>かみくだくことで、消化されやすくなり、胃腸の負担が減ります。</p>	<p>頭の働きが良くなる</p> <p>脳の血流が良くなるので、脳が活発に働き、集中力が高まります。</p>	<p>気持ちが落ち着く</p> <p>脳内でセロトニンという物質が出て、精神を安定させます。</p>
--	---	---	---	--	--

揚げパン

今年度も2学期に中学校3年生、3学期に小学校6年生を対象に揚げパンを実施する予定です。

楽しみにしててくださいね!

月	火	水	木	金
<p>3 ごはん 70 黄 ぶたさき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとこんやく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 20 赤 しろねぎ 20 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 いわしのしょうがあん 1こ 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 1.7 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 0.8 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 あぶら 3 黄</p> <p>キャベツのゆかりあえ キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 ゆかりこ 0.07 緑 けずりぶし 1 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1 黄</p>	<p>4 コッペパン 1こ 黄 ポタージュスープ 1こ 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 とんこつ 3 赤 ぎゅうにゅう 15 赤 なまクリーム チーズ 5 黄 ポタージュウ 2 黄 はいせんこむぎこ 2 黄 バター 1 黄 しお 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 ローリエ 0.03 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1こ 赤 ポーチケパグ 1 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ビーンズサラダ ひよこめ 8 黄 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 おまぐら 10 黄 組1本 黄</p>	<p>5 ごはん 70 黄 ちゅうかスープ ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 たけのこ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ 1こ 赤 とりにく 25 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 7 黄 こめ 4 黄 しょうゆ 3 黄 さとう 0.5 黄 あぶら 3 黄</p> <p>はるさめのあえもの はるさめ 3 黄 きゅうり 20 緑 にんじん 3 赤 す 3 赤 さとう 0.7 黄 しょうゆ、ゆでしお</p>	<p>6 さつまいものたきこみごはん 70 黄 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 こまつな 15 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 0.7 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.5 黄</p> <p>にゅうさんきんいりょう <中学生のみ> 1本 赤</p>	<p>7 目の愛護デー献立 ごはん 70 黄 あつあげのもの カットあつあげ 50 赤 とりにく 20 赤 だいこん 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 5 赤 しょうが 0.2 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>チンゲンサイのごまあえ しろごま 0.5 黄 はくさい 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 けずりぶし 1.8 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお</p> <p>ブルーベリーゼリー 1こ 黄</p>
<p>エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 27.9 しじょう g 18.3</p>	598 23.6 24.8	575 24.9 17.1	575 27.8 18.3	684 24.3 19.9

<p>い いわし</p> <p>5月から10月が旬の魚です。しょうがあんが、少しくせのある、いわしの風味を和らげてくれます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>ビーンズサラダに入っています。形がくちばしのようにとがっていて、ひよこの顔に似ていることからこの名前がつけました。</p>	<p>春雨</p> <p>じゃがいものでんぶんから作られています。春に降る細かい雨に似ていることから、この名前がついたと言われています。</p>	<p>さつまいも</p> <p>秋が旬の食べ物です。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>かぼちゃにはカロテン、ブルーベリーにはアントシアニンという目に良い栄養が含まれています。</p>
---	---	---	--	---

<p>10 こくとうコッペ 1こ 黄 のりしおポテト 1こ 黄 やさいたっぷりスープ 1こ 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 10 赤 しお 0.5 赤 こしょう 0.3 赤 セロリ 0.03 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 フライドポテト 45 黄 あおさこ 0.1 赤 あぶら 0.2 赤 ポークチャップ 1こ 黄 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ケチャップ 6 赤 ウスターソース 1.3 赤 のうこうソース 1.3 赤 ワイン 1.2 赤 さとう 1.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄</p>	<p>11 ごはん 70 黄 ねぶかじる 1こ 赤 カットとうふ 15 赤 とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 しろねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しょうゆ 0.3 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 さわらのてりやき 1きれ 赤 さわら 1きれ 赤 けずりぶし 1.7 赤 みりん 1 赤 ウスターソース 0.8 黄 しお、でんぶん</p> <p>しょうしゅうきんぴら ぶたにく 15 赤 ごぼう 20 赤 いたこんやく 10 赤 にんじん 10 赤 ほししいたけ 0.3 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ、みりん、さとう、さけ、ゆでしお</p>	<p>12 アップルコッペ 1こ 黄 ソーセージのポテ 1こ 黄 ウイナー 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 キャベツ 15 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 オムレツ 1こ 赤 フレンオムレツ 1こ 赤 たまねぎ 35 赤 のうこうソース 1.5 赤 ウスターソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.15 黄</p> <p>イタリアンサラダ きゅうり 20 緑 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 ワイン、カレーこ 3 赤 ゆでしお、こしょう、しょうゆ、ローリエ</p>	<p>13 ごはん 70 黄 ポークカレー 1本 赤 こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 ウスターソース 6 黄 カレーウ 6 黄 ケチャップ 2 赤 のうこうソース 2 赤 はいせんこむぎこ 2 赤 バター 2 赤 なまクリーム 1 黄 りんご缶 10 黄 ワイン、カレーこ 15 緑 しお、こしょう、しょうゆ、ローリエ</p> <p>牛乳 1本 赤 いかにこうそうあげ 1こ 赤 いか 40 赤 かんそうパツル 0.1 赤 でんぶん 7 黄 こめ 3.5 黄 ワイン 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 あぶら 3 黄 あらしお</p> <p>フルーツカクテル かんてい缶 10 黄 りんご缶 15 緑 もも缶 10 緑</p>
575 21.2 21.4	579 29.3 17.9	584 22.6 21.2	635 24.9 17.5

<p>14 スポーツの日</p> <p>ポークチャップ</p> <p>豚肉を炒めて、ケチャップで味つけた料理です。似た名前の料理に、ポークチョップという骨付きの豚肉を焼いたものがあります。</p>	<p>15 上州きんぴら</p> <p>上州は現在の群馬県にあたります。群馬県の上州はやくいもの生産量は、全国1位です。</p>	<p>16 ポテ</p> <p>フランスの家庭料理です。ポトフと似ていますが、ポテは塩漬の豚肉やソーセージとキャベツを使います。</p>	<p>17 いかの香草揚げ</p> <p>香草とは、料理に香りを付けたりくさみを取るために使われる食材です。今回はバジルを使用します。</p>
--	---	---	--

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	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				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学生	10月の平均	kcal 597	24.5g (16.4%)	18.6g (28.0%)	2 (g)	381 (mg)	83 (mg)	2.8 (mg)	251 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	28 (mg)	4.6 (g)
	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20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	10月の平均	766	30.2g (15.7%)	21.7g (25.4%)	2.5	424	102	3.8	302	0.7	0.6	34	6
	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20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 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	火	水	木	金
17 スマイル献立 ごはん 70 黄 さつまじる とりにく 10 赤 さつまいも 25 黄 たまねぎ 30 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 1 黄 ゆでしお 1 黄 キャベツのミンチカツ キャベツのミンチカツ 1 黄 あぶら 3 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 0.01 黄	18 キャロットコッペ ジュリアンスープ ぶたにく 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 赤 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 チキンフランクフルト チキンフランクフルト 1 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.15 黄 キャベツのソテー ベーコン 10 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 3 赤 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	19 ごはん 70 黄 わかめスープ カットとうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 しょうゆ 3 黄 さけ 0.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 やきぎょうざ ぎょうざ 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 こうみサラダ きゅうり 20 緑 サラダこんにやく 15 緑 ゆでしお 1 黄 ベビーチーズ 1 赤	20 かやくごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 5 赤 つきこんにやく 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 4 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.5 黄 ゆでしお 0.2 黄 すりみだんこのいそべあげ すりみだんこ 45 赤 こめ 5 黄 あおさ 0.15 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 ぶたにくとやさいのいために ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 黄 さけ 0.7 黄 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 アセロラゼリー 1 赤	21 ベビーコッペ マカロニのトマトソース ベーコン 15 赤 エルボマカロニ 35 赤 たまねぎ 50 赤 にんじん 10 赤 トマトピューレ 10 赤 ピーマン 3 赤 トマト缶 15 赤 とんこつ 4 赤 ケチャップ 15 赤 ウスターソース 15 赤 のうこうソース 4 赤 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ゆでしお 0.02 黄 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 3 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 えだまめ 5 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄

エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 21.8 しつぷ g 21.3	573 20.9 16.4	597 22.4 19.7	574 25.8 13.2	574 25.6 15.5
スマイル献立 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。	フランクフルト ドイツのフランクフルトという都市で生まれた食べ物です。ドイツでは、それぞれの都市にご当地ソーセージがあるほど、よく食べられています。	わかめスープ しょうがやごま油を入れて、中華風の味に仕上げています。わかめにはカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。	かやくごはん 大阪府の郷土料理で、「加薬」と書きます。味を付けたものや細かく切った具のこを、加薬と呼ぶようになったそうです。	マカロニのトマトソース 今回使用するマカロニは「エルボマカロニ」という名前で、このような形をしています。

24 ちゅうかどんぶり こめ 70 黄 ぶたにく 25 赤 はくさい 30 赤 にんじん 20 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 15 赤 ほししたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 黄 しょうゆ 4 黄 でんぶん 4 黄 さけ 1.2 黄 ごまあぶら 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 にくだんこのあまからあん チキンボール 40 赤 たまねぎ 3 赤 みょうゆ 1 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 でんぶん 0.2 黄 もやしナムル もやし 20 緑 ほうれんそう 10 赤 にんじん 3 赤 す 3 赤 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1.7 黄 ごまあぶら 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄	25 コッペパン ようふうに ベーコン 15 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 35 黄 にんじん 20 赤 とんこつ 3 黄 こめホワイトル 8 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 ごぼうサラダ しろごま 0.3 黄 ごぼう 20 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 0.2 黄 しょうゆ、さとう 0.2 黄 車上げペースト、ドレッシング 組1本 黄 こくとうそらまめ 1 赤	26 ブックメニュー ごはん 70 黄 なめこのみそしる カットとうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 3 赤 なめこ 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 しょうゆ 0.5 赤 たまごやき だしまきたまご 1 赤 れんこちゃんのちくぜんに とりにく 10 赤 にんじん 10 赤 ねぎりこんにやく 10 赤 れんこん 10 赤 カットさやいんげん 3 赤 しいたけ 3 赤 けずりぶし 1 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 1 黄 さけ 0.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 ヨーグルト 1 赤	27 さつまいもコッペ トマトスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 トマト缶 10 赤 トマトピューレ 3 赤 とんこつ 3 赤 ケチャップ 11 赤 ウスターソース 2.5 黄 のうこうソース 2.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 いかなゲット いかなゲット 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 あぶら 3 黄 ブロッコリーサラダ ブロッコリー 30 緑 ゆでしお 1 黄 車上げペースト、ドレッシング 組1本 黄	28 おおむぎいりごはん あじフライ こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたじゃが ぶたにく 25 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 黄 さとう 2.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄 きゅうりのすのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 3 赤 す 2.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄
--	--	--	--	--

594 25.0 19.9	582 26.9 19.1	614 25.2 17.7	579 22.8 17.6	588 26.0 14.8
ちゅうかどんぶり 白菜、人参、竹の子、チンゲン菜、干しいたけなど、たくさんの野菜が入っています。	ようふうに 洋風煮 今回の洋風煮は、小麦や乳製品を使わず、米粉のホワイトルを使用して煮込んでいます。	ちくぜんに 流し煮 現在の九州北部あたりを昔は「筑前」と呼び、その地方で好んで作られていた料理なので、この名前がついたそうです。	ブロッコリー ねん膜や皮、免疫機能を正常に保ったり、視力を維持するために必要な栄養が多く含まれています。	あじ あじの体には、エラから尾びれにかけて、「セイゴ」と呼ばれるウロコの間があります。とても固いので、取り除いてからさばいています。

31 **ハロウィン献立**
ハッシュドポークライス
 こめ 70 黄
 ぶたにく 15 赤
 じゃがいも 30 黄
 たまねぎ 40 赤
 にんじん 20 赤
 トマトピューレ 4 赤
 セロリ 2 赤
 とんこつ 2 赤
 こめこのパサシユ 6 黄
 ケチャップ 6 赤
 ウスターソース 6 赤
 のうこうソース 1.5 赤
 ワイン 0.7 黄
 しお 0.3 黄
 こしょう 0.02 黄
こめこのチキンカツ
 こめこのチキンカツ 1 赤
 あぶら 3 黄
フレンチサラダ
 キャベツ 25 緑
 ホールコーン 5 赤
 にんじん 3 赤
 車上げペースト、ドレッシング 組1本 黄
かぼちゃのミニポーロ
 1 赤

 きょうどりょうり 郷土料理 12日(水) **関東地方** 群馬県 東京都 **根深汁** 江戸時代から親しまれている汁物です。東京の千住地域(現在の足立区内)で作られている千住葱のように、土を盛って根の白い部分を多くした白葱を使って作られます。白葱のことを“根深”と呼ぶことから、この名前がついたそうです。 |**きょうどりょうり 郷土料理** 12日(水)
群馬県
東京都
根深汁
 江戸時代から親しまれている汁物です。東京の千住地域(現在の足立区内)で作られている千住葱のように、土を盛って根の白い部分を多くした白葱を使って作られます。白葱のことを“根深”と呼ぶことから、この名前がついたそうです。

ブックメニュー
 「読書の秋」という言葉があるように、秋のさわやかな気候は本を読むのに適した季節です。11月3日の文化の日を中心とした2週間(10月27日~11月9日)は、「本を通じて文化的で平和な国にしよう」ということで、秋の読書週間となっています。この期間は、図書館や書店でも様々なイベントが催されているので、ぜひ実際に本を手にとって読んでみましょう。
 給食センターでは、「物語の世界に思いを馳せながら、楽しく給食を食べて欲しい!」という思いでブックメニューを実施しています。

10月13日(木) スープ屋しずくの謎解き朝ごはん
 手作りスープが自慢のスープ屋「しずく」の店主シェフの麻野が、お店にやってくるお客さんの抱える悩みや謎を独自の推理で鮮やかに解決していきます。謎解きも面白いですが、作中にたくさんのスープが出てくるのも楽しみのひとつです。どれもとても美味しく描かれていますので、味を想像しながら読むことができます。給食では、シリーズ1作目から「ソーセージのポテ」が登場します。

10月26日(水) れんこちゃんのさがしもの
 主人公のおくんは食べることが大好きです。誕生日に貰った包丁でれんこんを切ってみると、なんと顔が現れて、「れんこちゃんよ」と話し出しました。煮物になりたくないれんこちゃんは、逃げ出して、色々なものに変身します。どうして煮物になりたくないのでしょうか?ぜひ読んでみて、れんこちゃんの原因を聞いてみてくださいね。