

学校給食予定献立表

令和4年4月分

給食目標



手洗い
しっかり手を洗いましょう

服そう
せいけつな服そうでじゅんびをしましょう

配膳
じょうずにもりつけましょう

あとかたづけ
食器かこの中の食器やしゃもじがそろっているか点検しましょう

中食庄に保冷剤を使っている時は、中ぶたと外ぶたの間に保冷剤を入れて返しましょう

スプーンとフォークは向きをそろえて別々にとおしましょう

保冷剤

しょうがっこう ねんせい かの 小学校1年生のおうちの方へ

しょうがっこう ねんせい しょうがっこう ねんせい しょうがっこう ねんせい
小学校1年生の給食は、19日(火)から始まります

- 毎月配布する献立表は、会話の話題にしたり、ご家庭の献立に活用するなどして、ぜひご活用ください。
- 楽しい給食の時間を過ごして欲しいので、偏食の強い場合や食事に時間がかかる場合は、ご家庭でもあたたかい配慮をお願いします。
- 学校を休んだ日の給食は、衛生面の理由からお届けすることはできません。

レシピにチャレンジ レシピチャレ!!

藤井寺市と柏原市の中学生が、旬の食材を採り入れながら、栄養や食べやすさを考えて献立を立ててくれました。心算いただいた献立の中から給食に採用します。4月は、藤井寺中学校の生徒が考えてくれた献立です。おいしくいただきます!

25日 藤井寺中学校 2年 F・R さん

メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)

6つの食品群をすくって取り入れ、いろいろな栄養素をとりそろえて献立を考えました。おいしくおいしく食べてほしいです。



火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																														
<p>12 進級お祝い献立</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>ジュリアンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ワイン</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>黄</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>こめこのぶたヒレカツ</p> <p>スナッフえんどう</p> <p>おいわいデザート</p> <p>エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 23.8 しぼう g 23.0</p>	ぶたにく	10	赤	じゃがいも	20	黄	たまねぎ	20	黄	にんじん	10	黄	ホールコーン	5	黄	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			<p>13 ハッシュドポークライス</p> <p>こめ 70 黄</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25</td><td>黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こめこのハヤシロウ</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ゆでしお</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ワイン</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 22.4 しぼう g 18.4</p>	ぶたにく	15	赤	じゃがいも	25	黄	たまねぎ	40	黄	にんじん	20	黄	トマトピューレ	4	黄	とんこつ	2	黄	こめこのハヤシロウ	2	黄	ケチャップ	6	黄	ゆでしお	0.3	黄	ウスターソース	1.5	黄	のうこうソース	0.7	黄	ワイン	0.3	黄	しお	0.02	黄	こしょう			しょうゆ			ローリエ			<p>14 とうもろこしごはん</p> <p>こめ 45 黄</p> <table border="1"> <tr><td>もちごめ</td><td>25</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ぶたにくとキャベツのいためもの</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 25.7 しぼう g 16.7</p>	もちごめ	25	黄	あぶらあげ	7	黄	ホールコーン	20	黄	にんじん	10	黄	えだまめ	5	黄	けずりぶし	3	黄	しょうゆ	4.5	黄	みりん	1.2	黄	さけ	0.5	黄	しお	0.2	黄	<p>15 スマイル献立</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>しんじゃがに</p> <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しんじゃがいも</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>いとうこんにやく</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ゆでしお</td><td></td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>にくだごのあまからあん</p> <p>だいにんのさっぱりあえ</p> <p>エネルギー kcal 590 たんぱく質 g 23.0 しぼう g 17.0</p>	ぎゅうにく	15	赤	しんじゃがいも	30	赤	たまねぎ	40	赤	いとうこんにやく	20	赤	にんじん	20	赤	グリーンピース	2	赤	けずりぶし	3.3	赤	しょうゆ	5.5	赤	さとう	1.2	赤	みりん	0.7	赤	さけ	0.7	赤	ゆでしお		赤																																																																																								
ぶたにく	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	20	黄																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ホールコーン	5	黄																																																																																																																																																																																																																																															
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																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶたにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	25	黄																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	40	黄																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	20	黄																																																																																																																																																																																																																																															
トマトピューレ	4	黄																																																																																																																																																																																																																																															
とんこつ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																															
こめこのハヤシロウ	2	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ケチャップ	6	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ゆでしお	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ウスターソース	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																															
のうこうソース	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ワイン	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																	
ローリエ																																																																																																																																																																																																																																																	
もちごめ	25	黄																																																																																																																																																																																																																																															
あぶらあげ	7	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ホールコーン	20	黄																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	黄																																																																																																																																																																																																																																															
えだまめ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	3	黄																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	4.5	黄																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ぎゅうにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しんじゃがいも	30	赤																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	40	赤																																																																																																																																																																																																																																															
いとうこんにやく	20	赤																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	20	赤																																																																																																																																																																																																																																															
グリーンピース	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	3.3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	5.5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
さとう	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ゆでしお		赤																																																																																																																																																																																																																																															
<p>18 とうふのピリからんぶり</p> <table border="1"> <tr><td>こめ</td><td>70</td><td>黄</td></tr> <tr><td>れいとうとうふ</td><td>80</td><td>赤</td></tr> <tr><td>うすらたまご</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>6.8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だんご</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>デモンジャン</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td><td>0.05</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>あじのやさいあんかけ</p> <p>もやしのあえもの</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 34.3 しぼう g 20.1</p>	こめ	70	黄	れいとうとうふ	80	赤	うすらたまご	20	赤	ぶたにく	10	赤	たけのこ	10	赤	チンゲンサイ	10	赤	にんじん	5	赤	しょうが	0.13	赤	とんこつ	2	赤	しょうゆ	6.8	赤	だんご	3	赤	さとう	1.7	赤	デモンジャン	1	赤	ごまあぶら	0.5	赤	さけ	0.5	赤	しお	0.1	赤	チリパウダー	0.05	赤	こしょう	0.01	赤	<p>19 アップルコッペ</p> <p>こめこのささみフライ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ぶなしめじ</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ワイン</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>赤</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>エネルギー kcal 579 たんぱく質 g 23.6 しぼう g 21.3</p>	ぶたにく	15	赤	キャベツ	20	赤	たまねぎ	15	赤	にんじん	10	赤	ぶなしめじ	5	赤	とんこつ	3	赤	しょうゆ	3.5	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		赤	<p>20 うずまきパン</p> <p>トマトスープ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>トマト缶</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>けいごつ</td><td>11</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こめこ</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ワイン</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.02</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td><td>赤</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td></td><td>赤</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>オールポークウィンナー</p> <p>コーンソテー</p> <p>いちごジャム</p> <p>エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 23.5 しぼう g 23.4</p>	とりにく	15	赤	じゃがいも	15	赤	たまねぎ	10	赤	にんじん	10	赤	トマト缶	1	赤	トマトピューレ	1	赤	けいごつ	11	赤	ケチャップ	1	赤	ウスターソース	2.5	赤	のうこうソース	0.7	赤	こめこ	0.2	赤	ワイン	0.2	赤	しお	0.02	赤	こしょう		赤	しょうゆ		赤	セロリ		赤	ローリエ		赤	<p>21 さつまいもコッペ</p> <p>はるさめスープ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>はるさめ</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>0.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>あじつけじゃこ</p> <p>エネルギー kcal 591 たんぱく質 g 21.8 しぼう g 20.5</p>	ぶたにく	20	赤	はるさめ	30	赤	はくさい	15	赤	たけのこ	10	赤	チンゲンサイ	10	赤	にんじん	10	赤	きくらげ	0.3	赤	しょうが	0.13	赤	とんこつ	3	赤	しょうゆ	3.5	赤	さけ	1	赤	しお	0.3	赤	こしょう	0.03	赤	<p>22 ポークカレー</p> <p>キャベツのミンチカツ</p> <table border="1"> <tr><td>こめ</td><td>63</td><td>黄</td></tr> <tr><td>おむぎ</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>6</td><td>赤</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>6</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>チーズ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>はいせんこむぎ</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>バター</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なまクリーム</td><td>1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ワイン</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>カレーこしお</td><td></td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td><td>赤</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td>赤</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>フルーツミックス</p> <p>エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 22.5 しぼう g 17.1</p>	こめ	63	黄	おむぎ	7	黄	ぶたにく	15	赤	じゃがいも	30	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	赤	カレールー	6	赤	ケチャップ	2	赤	チーズ	2	赤	のうこうソース	2	赤	はいせんこむぎ	2	赤	バター	2	赤	なまクリーム	1	赤	ワイン	0.7	赤	カレーこしお		赤	しょうゆ		赤	ローリエ		赤
こめ	70	黄																																																																																																																																																																																																																																															
れいとうとうふ	80	赤																																																																																																																																																																																																																																															
うすらたまご	20	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ぶたにく	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
たけのこ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうが	0.13	赤																																																																																																																																																																																																																																															
とんこつ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	6.8	赤																																																																																																																																																																																																																																															
だんご	3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
さとう	1.7	赤																																																																																																																																																																																																																																															
デモンジャン	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ごまあぶら	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
チリパウダー	0.05	赤																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.01	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ぶたにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	20	赤																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ぶなしめじ	5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
とんこつ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	3.5	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		赤																																																																																																																																																																																																																																															
とりにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
トマト缶	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
トマトピューレ	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
けいごつ	11	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ケチャップ	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ウスターソース	2.5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
のうこうソース	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																															
こめこ	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ワイン	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.02	赤																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう		赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ		赤																																																																																																																																																																																																																																															
セロリ		赤																																																																																																																																																																																																																																															
ローリエ		赤																																																																																																																																																																																																																																															
ぶたにく	20	赤																																																																																																																																																																																																																																															
はるさめ	30	赤																																																																																																																																																																																																																																															
はくさい	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
たけのこ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	赤																																																																																																																																																																																																																																															
きくらげ	0.3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうが	0.13	赤																																																																																																																																																																																																																																															
とんこつ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	3.5	赤																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.3	赤																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.03	赤																																																																																																																																																																																																																																															
こめ	63	黄																																																																																																																																																																																																																																															
おむぎ	7	黄																																																																																																																																																																																																																																															
ぶたにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	30	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	赤																																																																																																																																																																																																																																															
カレールー	6	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ケチャップ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
チーズ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
のうこうソース	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
はいせんこむぎ	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
バター	2	赤																																																																																																																																																																																																																																															
なまクリーム	1	赤																																																																																																																																																																																																																																															
ワイン	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																																															
カレーこしお		赤																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ		赤																																																																																																																																																																																																																																															
ローリエ		赤																																																																																																																																																																																																																																															

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

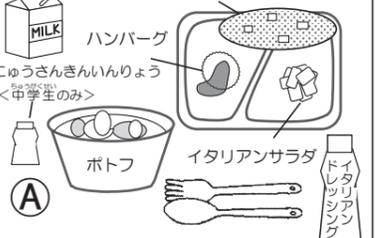
緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量 給食の栄養 1日に必要な栄養量の1/3 ~ 1/2をとれるように献立を考えています。

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじつ	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				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学年	4月の平均	601	25.3g (16.8%)	19.9g (29.8%)	1.9	367	88	3.2	233	0.5	0.5	27	4.9
	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20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	4月の平均	778	31.8g (16.3%)	23.8g (27.5%)	2.5	462	110	4.3	280	0.7	0.6	32	6.4
	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
25 藤中2年 F・Rさん ごはん こめ 70 黄 さっぱりしおレモンチキンソテー とりにく 50 赤 しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.5 1 黄 さけ 0.7 1 緑 レモン汁 0.1 1 緑 でんぷん、しお、こしょう カルシウムたっぷりこまつなと しらすのあえもの しらす 5 赤 はくさい 20 赤 こまつな 10 赤 ぶなにく 10 赤 けずりぶし 3 赤 しろうゆ 0.5 赤 あかみそ 0.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 29.1 しろうゆ g 18.8	26 キャロットコッペ 1こ 黄 ハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 1 赤 ウスターソース 1 1 赤 のうこうソース 0.5 黄 さとう 0.15 黄 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 5 5 緑 ホールコーン 5 5 黄 塩(別添) 組1本 黄 にゅうさんきんいりょう <中学生のみ> 1本 赤 エネルギー kcal 574 たんぱく質 g 21.6 しろうゆ g 20.7	27 郷 和歌山県 ごはん こめ 70 黄 うずみ カットとうふ 35 赤 ささみ 15 5 5 赤 あぶらあげ 5 5 5 赤 にんじん 0.5 赤 ほししいたけ 0.1 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 3.2 赤 だしごんぶ 0.5 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.3 赤 くじらのたつたあげ くじら 45 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 10 赤 さけ 0.5 赤 あぶら 3 黄 はくさいのうめこんぶあえ ごんぶ 0.2 赤 はくさい 25 赤 にんじん 3 赤 はいにく 1 赤 しょうゆ 1.3 赤 みりん 1 赤 エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 30.3 しろうゆ g 15.4	28 たけのごはん こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 8 赤 しんたけのこ 25 赤 にんじん 15 赤 けずりぶし 3.2 赤 だしごんぶ 0.5 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 1.2 赤 さとう 0.6 黄 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤 すりみだんごのいそべあげ すりみだんご 45 赤 あおさこ 0.15 赤 こめ 0.1 赤 しお 0.3 黄 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 にんじん 3 赤 けずりぶし 1.4 赤 しょうゆ 0.7 赤 さけ 0.7 赤 みりん 0.4 黄 さとう 0.4 黄 まっちゃとうにゅうデザート 1こ 赤 エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 26.2 しろうゆ g 17.3	29 昭和の日 
さっぱりしおレモンチキンソテー 	キャロットコッペ 	くじらのたつたあげ 	たけのごはん 	
レシピにチャレンジ 6つの食品群がすべて入っている栄養バランスのよい献立を考えてみてください。献立名もステキですね！	キャロットコッペ 初登場のパンです。サイコロ状に切ってさとう漬けにしたにんじんと、にんじんペーストを生地に練り込んでいます。	くじらのたつたあげ 初めて食べるという人もいられるかもしれません。昔の給食にはよく出ていた献立なので、おうちでも話題にしてみてください。	たけのごはん 今年収穫された新たけのこをたっぷり使い、上品な味に仕上げています。	

今月の郷土料理 27日(水) 和歌山県

今年度の給食には、毎月日本の郷土料理が登場します！

郷土料理とは、地域の産物などを活用し、その土地の風土にあった調理方法で作られてきた伝統的な料理のことです。日本には、地域によって様々な郷土料理があります。毎月、各地方の郷土料理が登場するので楽しみにしてくださいね！

このマークが目印です

近畿地方

和歌山県

- うずみ

干しいたけや昆布でだしをとったすまし汁に、豆腐やしいたけなどを入れ、その中にごはんを埋めた料理です。「うずみ」という名前は、汁にごはんをうずめることから呼ばれるようになりました。
- くじらの竜田揚げ

和歌山県では、昔からくじらを食べる文化があります。くじらにはたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。
- はくさいの梅昆布和え

和歌山県の梅の出荷量は日本一です。梅干しのすっぱさの正体であるクエン酸には、体の疲れをとるはたらきがあります。

学校給食の目標

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！

育てる人、運ぶ人、作る人… みんなの力で食べられることを理解し、「ありがとう」の心をもとう！

食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう！

マナーを守り、楽しく食べよう！

給食を通して、社会をよく知ろう！



給食の内容

ごはん

- 週3.5回
- 米は香川県産ヒノヒカリを使用
- 原則として金曜日は大麦入りごはん(米粒麦を約10%混合)

パン

- 週1.5回
- 原材料には卵や乳・乳成品を使用していません

おかず

- 食材の持ち味を大切にしています
- だしは削り節・豚骨・鶏骨などからとっています
- 旬の食材を使用しています
- 郷土料理や行事食をとりいれています

牛乳

- 生乳(牛から絞ったままの乳)を加熱・殺菌しただけの無調整のものです

米粒麦とは、見た目や形などをお米のように加工した大麦のことです。

献立表の見方

ひつげ 日付
 こんだてめい 献立名
 しょうざいりょう 使用材料

26 とうもろこしごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
あぶらあげ	7	赤
ホールコーン	20	緑
にんじん	10	緑
えだまめ	5	緑
けずりぶし	3	黄
しょうゆ	4.5	黄
みりん	1.2	赤
さけ	0.5	赤
しお	0.2	赤

とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
りんごビュレ	25	赤
しょうが	0.1	赤
でんぷん	7	黄
こめ	4	黄
しょうゆ	4	黄

ぶたにくとキャベツのいためもの

ぶたにく	10	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
しょうゆ	0.2	赤
さけ	0.5	黄
でんぷん	0.5	黄
しお	0.2	赤

エネルギー kcal 595
 たんぱく質 g 24.3
 しろうゆ g 14.2

ベビーチーズ
 <中学生のみ> 1こ 赤

小学校・中学校
 エネルギー kcal 595
 たんぱく質 g 24.3
 しろうゆ g 14.2

とりにくのからあげ

おいしいのヒミツは3つ、下味にりんごビュレを使い、米粉をまぶして給油で揚げています。

このマークがあるときは、中学生はおわんが2つあります。

<中学生のみ>とある時は、不足する栄養を補うために中学生のみについています。

一口メモ
 その日の献立について書いていますので、チェックしてみてください。

もりつけ用器具
 もりつけに使うために入っている器具の種類です。

給食のもりつけ用器具類
 献立表の献立欄に、セットの器具を載せているので、よく読んでください！

Aセット (5L・5H)
 Bセット (5L・5H)
 Cセット (6L・5H)
 Dセット (6L・5H)

①…パン給食の時
 ②…米飯給食の時
 ③…米飯給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時
 ④…パン給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時

給食の日程

ホームページも更新中！

- 給食写真
- 地場産物の使用状況
- 献立表
- 好評献立のレシピ
- 原材料情報

ふじでらしかしわらしがっこう給食くみあい
 藤井寺市柏原市学校給食組合

で検索！

実施期間(予定)	実施期間(予定)
1学期 4月12日 ~ 7月15日	2学期 9月5日 ~ 12月20日
2学期 9月5日 ~ 12月20日	3学期 1月11日 ~ 3月17日

給食の費用

保護者の皆様が負担される学校給食費は、すべて食材料費にあてています。なお、地場産物や特産品を購入するための費用の一部と、人件費・施設管理費・光熱水費など学校給食の運営に必要な経費は、市が負担しています。これからも、より良質な食料量を選定し、安全で安心な給食を提供してまいりますので、ご理解ご協力をお願い致します。