

令和4年5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

よい食べ方をしよう

よい姿勢で食べる



いただきます、ごちそうさまのあいさつをする



よくかんで食べる



食事中は席を離れない



同じものばかり食べない



愛知県郷土料理 13日(金)

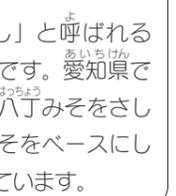
中部地方

郷

愛知県

味噌カツ

「名古屋めし」と呼ばれる料理のひとつです。愛知県でみそといえば八丁みそをさします。八丁みそをベースにしたタレをかけています。



月	火	水	木	金
2 ごはん こめ 70 黄 ぶたじる ぶたにく 15 赤 カットとうふ 15 赤 あぶらあげ 15 赤 にんじん 15 赤 つきこんにやく 10 赤 あおねぎ 10 赤 こぼろ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお エネルギー kcal 593 たんぱくしつ g 26.6 しつ g 20.3	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 牛乳 1本 赤 にくだんこのあますあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 緑 けずりぶし 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 0.15 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 3 黄 わふうサラダ キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 車上マヨネーズ 組1本	4 みどりの日 エネルギー kcal 593 たんぱくしつ g 26.6 しつ g 20.3	5 こどもの日 エネルギー kcal 593 たんぱくしつ g 26.6 しつ g 20.3	6 ちゅうかどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 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 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 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 牛乳 1本 赤 やきシューマイ シューマイ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 もやしのあえもの もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 す 3 黄 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1.7 黄 ゆでしお いもけんぴ 1ぶくろ 黄 エネルギー kcal 572 たんぱくしつ g 23.5 しつ g 16.4

にくだんこのあますあん わふうサラダ

だいず
豚汁の中に入っている豆腐・油揚げ・みそ・しょうゆは、どれも大豆から作られています。

給食センターのホームページもご覧ください

◆給食センターの概要
◆給食センターの1日
◆今日の給食
◆献立レシピ集
◆地場産物について

「藤井寺市柏原市学校給食組合」で検索いただくか、左のQRコードを読み取っていただくとホームページが表示されます。

もやしのあえもの

やきシューマイ
小学生2こ
中学生3こ

ちゅうかどんぶり

いもけんぴ

シューマイ
漢字で「焼売」と書き、中国料理の点心のひとつ。点心は中国で「軽食・簡食」という意味だそうです。

スマイル献立

ごはん 70 黄
いもだんごじる
いもだんご 30 黄
だいこん 10 赤
にんじん 10 赤
ぶなしめじ 10 赤
あおねぎ 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
しょうゆ 3.5 赤
みりん 1.2 赤
さけ 0.5 赤
しお 0.2 赤
こくとうそらまめ 1ぶくろ 黄

牛乳 1本 赤
とりにくのてりやき
とりにく 50 赤
しょうが 0.1 赤
けずりぶし 2.5 赤
さけ 1.5 赤
しょうゆ 1.5 赤
みりん 1.5 赤
あおねぎ 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

エネルギー kcal 571
たんぱくしつ g 28.0
しつ g 12.5

アップルコップ

ポトフ
ウィンナー 20 赤
じゃがいも 35 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
とんこつ 20 赤
しょうゆ 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

牛乳 1本 赤
やさいいりオムレツ
やさいいりオムレツ 1こ 赤
ひじきサラダ
ひじき 1 赤
えだまめ 10 赤
ホールコーン 5 赤
にんじん 5 赤
けずりぶし 0.2 赤
しょうゆ 0.8 赤
さとう 0.3 赤
車上マヨネーズ 組1本 黄
タイプドレッシング

エネルギー kcal 612
たんぱくしつ g 22.9
しつ g 23.7

ごはん 70 黄
とうふのみそしる
もめんとうふ 30 赤
あぶらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤
たまねぎ 25 赤
にんじん 10 赤
あおねぎ 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
しお 7 赤
さけ 6 赤
しょうゆ 0.5 赤
ヨーグルト 1こ 赤

牛乳 1本 赤
さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.2 赤
はくさいのおひたし
はくさい 15 緑
こまつな 10 緑
にんじん 3 緑
しょうゆ 1.8 黄
みりん 1.2 黄
ゆでしお

エネルギー kcal 638
たんぱくしつ g 29.9
しつ g 21.8

コップパン

はるキャベツのスープ
ベーコン 15 赤
はるキャベツ 30 赤
たまねぎ 15 赤
にんじん 10 赤
ぶなしめじ 10 赤
ホールコーン 10 赤
とんこつ 10 赤
しょうゆ 0.7 赤
ワイン 0.2 赤
しお 0.2 赤
こしょう 0.03 赤
セロリ 0.2 赤
ローリエ 0.2 赤

牛乳 1本 赤
フライドポテト
フライドポテト 50 黄
しお 0.3 黄
あぶら 3 黄

ポークチャップ
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
さけ 0.7 黄
さとう 0.7 黄
しお 0.05 黄
こしょう 0.01 黄

エネルギー kcal 572
たんぱくしつ g 23.2
しつ g 17.9

郷 愛知県

ごはん 70 黄
みそカツ
こめ 63 黄
けずりぶし 35 赤
しょうゆ 25 赤
はくさい 30 赤
にんじん 20 赤
いとうこんにやく 15 赤
にんじん 15 赤
しお 5 赤
しょうゆ 2.2 黄
さけ 2.5 黄
みりん 1.2 黄
しお 1.2 黄
ゆでしお 1.2 黄

牛乳 1本 赤
ひきずり
こめ 63 黄
けずりぶし 35 赤
しょうゆ 25 赤
はくさい 30 赤
にんじん 20 赤
いとうこんにやく 15 赤
にんじん 15 赤
しお 5 赤
しょうゆ 2.2 黄
さけ 2.5 黄
みりん 1.2 黄
しお 1.2 黄
ゆでしお 1.2 黄

エネルギー kcal 585
たんぱくしつ g 26.3
しつ g 15.5

とりにくのてりやき ぶたにくとやさいのいためもの

こくとうそらまめ

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。

やさいいりオムレツ アップルコップ

ひじきサラダ

マヨネーズタイプドレッシング

見た目や味はマヨネーズに似ていますが、たまごを使わずに作られています。

さばのしおやき はくさいのおひたし

ヨーグルト

さば

背中が青いことから、魚へん「青」(青の音の漢字)で「鯖」と書きます。

コップパン

はるキャベツ

秋に種をまいて、春に収穫されたキャベツです。葉が柔らかくて巻きがゆるく、甘みがたっぷりのが特徴です。

だいこんのさっぱりあえ

はちょう

ハ丁みそ

愛知県の岡崎城から八丁(約800m)離れた八丁村で作られたことから、八丁みそと呼ばれるようになったそうです。主原料は大豆と食塩のみで、色が濃いのが特徴です。

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	たんぱくしつ	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				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 小・中・高学年	5月の平均	kcal 593	24.6g (16.5%)	18.5g (28.0%)	2.0 (g)	391 (mg)	85 (mg)	3.0 (mg)	232 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	20 (mg)	4.4 (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	5月の平均	765	30.4g (15.9%)	21.7g (25.6%)	2.5	433	105	4.1	277	0.8	0.6	32	5.9
	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。

<p>16 こめこのチキンカレー</p> <p>こめ 70 黄 とりく 25 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 5 赤 とんこつ 2 黄 こめこのカレーウ ケチャップ 8 黄 ウスターソース 5 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 1.2 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 ローリエ</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ウィンナー オールポークウィンナー 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤</p> <p>イタリアンサラダ キャベツ 25 緑 にんじん 3 緑 トマト 3 赤 イタリアンドレッシング 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 64.5 たんぱく質 g 24.4 しじょう g 23.4</p>	<p>17 とうもろこしコッペ</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ミネストローネ ベーコン 15 赤 じゃがいも 20 赤 ひよこめ 20 赤 たまねぎ 20 赤 トマト缶 15 赤 とんこつ 11 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 2.5 黄 のうこうソース 0.7 黄 ワイン 0.2 黄 しお 0.03 黄 こしょう 0.2 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>しろみさかのカリカリフライ しろみさかのカリカリフライ 1 赤 あぶら 3 黄</p> <p>フルーツカクテル もも缶 15 緑 りんご缶 15 緑 カットゼリー 10 黄</p> <p>エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 20.9 しじょう g 19.0</p>	<p>18 ことばの日 献立</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>しりとリスープ なると 7 赤 じゃがいも 25 赤 もやし 20 赤 ごまつな 15 赤 たけのこ 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 ホールコーン 5 赤 しょうゆ 0.13 赤 けいこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤</p> <p>ごまドレサラダ きゅうり 20 緑 だいこん 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでしお</p> <p>とうにゅうデザート とうにゅう 1 赤</p> <p>エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 17.4 しじょう g 16.5</p>	<p>19 さつまいもコッペ</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ハンバーグ ポークハンバーグ 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 でんぷん 0.15 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>えんどうめとコーンのソテー ホールコーン 15 緑 えんどうめ 8 緑 しお 5 緑 こしょう 0.13 黄 ゆでしお 0.01 黄</p> <p>エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 23.0 しじょう g 20.2</p>	<p>20 マーボーどんぶり</p> <p>こめ 63 黄 おむぎ 7 黄</p> <p>いかのからあげ いか 45 赤 でんぷん 7 黄 こめこ 3.5 黄 しお 0.3 黄 あぶら 3 黄 あらしお</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>はるさめのあえもの はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 す 2.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 チリパウダー 1.2 黄</p> <p>エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 29.8 しじょう g 16.5</p>
--	---	---	--	---

16 イタリアンドレッシング

トマト・パピル・セロリ・玉ねぎなどが入っています。ハーブの香りがサラダによく合います。

17 とうもろこしコッペ

初登場のパンです！コッペパンに、コーンが入っているよ。よく噛むと、コーンの食感や甘みを感じるね。

18 しりとリスープ

今日は518の日。スープに入っている具を並べ替えるとしりとりになっているよ。

19 ハンバーグ

ハンバーグがはじめて作られたドイツのハンブルクという都市にちなんで、この名前になったと言われています。

20 マーボーどんぶり

中国の四川料理の1つです。香辛料をきかせた辛い料理ですが、給食ではみんなが食べやすいように辛さをひかえています。

<p>23 ごはん</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ささみのすましじる れいとうとうふ 20 赤 ささみ 15 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 みつば 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.3 赤</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>だしまきたまご だしまきたまご 1 赤</p> <p>こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 ごまつな 10 赤 けずりぶし 1.4 赤 しょうゆ 0.7 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.4 赤</p> <p>まっちゃとうにゅうデザート 1 赤</p> <p>エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 25.8 しじょう g 16.0</p>	<p>24 こくとうパン</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>わかめスープ やきぶた 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 たけのこ 5 赤 しょうゆ 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>はるまき はるまき 1 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤</p> <p>こんにやくサラダ きゅうり 20 緑 サラダこんにやく 10 緑 イタリアンドレッシング 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 591 たんぱく質 g 18.9 しじょう g 24.4</p>	<p>25 ごはん</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>あつあげのもの カットあつあげ 50 赤 とりく 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 15 赤 ほししいたけ 0.5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 赤 でんぷん 2.5 赤 さけ 2.1 赤</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さわらのてりやき さわら 1 赤 けずりぶし 1.7 赤 しょうゆ 1.1 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 赤 しお 0.2 赤 でんぷん 0.2 赤</p> <p>はくさいのポンずあえ はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 みつば 3 緑 けずりぶし 4 赤 ポンず 4 赤 ゆでしお</p> <p>アセロラゼリー <中学生のみ> 1 赤</p> <p>エネルギー kcal 606 たんぱく質 g 32.3 しじょう g 19.9</p>	<p>26 堅上中2年 I・Mさん</p> <p>たけのこごはん こめ 45 黄 もちめ 25 黄 あぶらあげ 8 黄 しんたけのこ 15 黄 にんじん 15 黄 ごぼう 5 黄 けずりぶし 3.2 黄 だいこんぶ 0.5 黄 しょうゆ 5 黄 みりん 1.2 黄 さとう 0.6 黄 さけ 0.5 黄 す 0.5 黄 しお 0.3 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>わふうからあげ とりく 45 赤 あおねぎ 0.7 赤 しょうゆ 0.1 赤 にんじん 0.02 赤 でんぷん 7 黄 こめこ 1.5 黄 さけ 0.1 黄 あぶら 3 黄</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの 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 しょうゆ 1 赤</p> <p>エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 23.4 しじょう g 17.6</p>	<p>27 おおむぎいりごはん</p> <p>こめ 63 黄 おむぎ 7 黄</p> <p>れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ 1 赤 あぶら 3 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>キャベツのゆかりあえ キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 ゆかりこ 0.07 緑 けずりぶし 2.2 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1 黄</p> <p>エネルギー kcal 587 たんぱく質 g 20.5 しじょう g 14.7</p>
---	--	--	--	--

23 ささみ

鶏の胸のお肉です。形が笹の葉に似ていることから、この名前がつけました。脂肪が少なく、筋肉をつくるものになるたんぱく質が豊富です。

24 クイズ

わかめの大きさは次のうちどれでしょうか？
①1~2 cm
②30~40 cm
③1~2 m

25 干しいたけ

厚揚げの煮物に入っています。しいたけを天日干しにすることで、香り成分(レンチオニン)と、うま味成分(グアニル酸)が増加します。

26 レシピにチャレンジ

堅上中学校の生徒が考えてくれた献立です。今が旬の新たけのこが使われていて、季節を感じることができる献立ですね。

27 メークイン

今日の肉じゃがは、メークインという種類のじゃがいもを使っています。きめが細かくて煮崩れにくいのが特徴です。

30 ごはん

こめ 70 黄

しんたまねぎのみそじる
カットとうふ 20 赤
ぶたにく 15 赤
あぶらあげ 5 赤
たまねぎ 25 赤
にんじん 10 赤
あおねぎ 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
しるみそ 7 赤
あかみそ 6 赤
しょうゆ 0.7 赤

牛乳 1本 赤

メバルのたつたあげ
メバル(こなつき) 1 赤
あぶら 3 黄

こまつなのあえもの
もやし 20 緑
ごまつな 10 赤
けずりぶし 1.8 赤
しょうゆ 1.2 赤

ベビーチーズ 1 赤

エネルギー kcal 597
たんぱく質 g 29.2
しじょう g 20.3

31 キャロットコッペ

こめ 70 黄

ポークビーンズ
ぶたにく 20 赤
じゃがいも 25 赤
ミックスビーンズ 10 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
トマト缶 5 赤
トマトピューレ 5 赤
とんこつ 2 赤
ケチャップ 11 赤
ウスターソース 4 赤
のうこうソース 2.5 赤
ワイン 1 赤
しお 0.2 赤
こしょう 0.03 赤

牛乳 1本 赤

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

グリーンアスパラのサラダ
キャベツ 25 緑
ホールコーン 5 緑
グリーンアスパラ 3 緑

エネルギー kcal 600
たんぱく質 g 22.8
しじょう g 16.2

30 新たまねぎ

春に収穫される新たまねぎは、辛味が少なくみずみずしいです。たまねぎは、むいてもむいても皮のようですが、実はみんなが食べているのは、葉の部分です。

31 ポークビーンズ

豚肉とひよこ豆などを煮込んだトマト味の料理です。アメリカの代表的な家庭料理の1つです。

レシピにチャレンジ レシピをチャレンジ!!

今日は堅上中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れています。26日に登場します。楽しみにしててくださいね。

はる春キャベツのスープ

作り方
①ベーコンは1cm短冊切り、春キャベツは2cm色紙切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
②コンソメスープで、にんじん、たまねぎを煮る。煮立ったら、ベーコン、ぶなしめじ、ホールコーンを加え、煮る。
③調味料を入れ、最後に春キャベツを加え、さっと煮る。

おすすめ! はる春キャベツ

一般的なキャベツ(冬キャベツ)に比べて、葉がやわらかくて水分が多く、甘味があるのが特徴です。3~5月が旬で、よく出回ります。ビタミンCが多く、免疫力を高めてくれます。またビタミンUも多く、胃の働きをよくしてくれます。

18日のこたえ たけのこ→ごまつな→なると→とうもろこし→しめじ→じゃがいも→もやし→しょうが

24日のこたえ ③わかめの大きさは、1~2mです。食べる時は小さく切っていますが、海に生えている時はとても大きいです。