

令和5年2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 たのしく食べよう

少しでもたのしく食事をする事ができるように、みなさんも考えてみてくださいね。

- 献立表を見て、その日の食材などに注目してみましょう。
- 机のまわりをきれいに片付けて気持ちよく食べましょう。
- かむことに集中したり、食べ物を楽しんでみましょう。

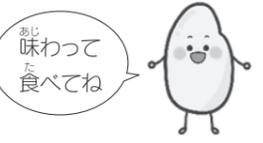
## レシピにチャレンジ レシピチャレ!

今月は堅下北中学校と柏原中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れました。どちらの献立も栄養バランスがよく、しっかり考えられています。楽しみにしててくださいね。

1日 堅下北中学校 1年 M・Yさん

28日 柏原中学校 1年 N・Mさん

2月のお米は、  
柏原市産を含む  
中河内産の  
ヒノヒカリを  
使用します。



## 郷土料理 15日(水)

### 山形県 いも煮

江戸時代、最上川で船に荷物を載せる作業をしている人が、里芋と干したタラを煮て食べたのがはじまりといわれています。牛肉を使うようになったのは昭和になってからのことです。秋になると河原に集まり、大きな鍋で作る「いも煮会」が行われます。



### 福島県 ひきな炒り

「ひきな」とは、「干切りにした大根」を意味する福島県北部の方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきな炒り」です。もとは冬に備えて干切りにして保存した野菜で作られた料理といわれています。昔から家庭で作られている料理です。

1月分から3月分まで、コロナ禍における保護者の負担を軽減するため、学校給食が無償で提供されています。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。  
柏 このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

月	火			水			木			金		
6	658	23.3	21.8	601	23.2	19.3	572	26.1	17.8	631	28.6	21.3
7	658	23.3	21.8	601	23.2	19.3	572	26.1	17.8	631	28.6	21.3
8	658	23.3	21.8	601	23.2	19.3	572	26.1	17.8	631	28.6	21.3
9	658	23.3	21.8	601	23.2	19.3	572	26.1	17.8	631	28.6	21.3
10	658	23.3	21.8	601	23.2	19.3	572	26.1	17.8	631	28.6	21.3

## 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)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 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)

## 平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
小学校中学年	2月の平均	598 kcal	25.0g (16.7%)	19.7g (29.6%)	2 (g)	374 (mg)	86 (mg)	3 (mg)	238 (μgRAE)	0.7 (mg)	0.6 (mg)	23 (mg)	4.5 (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	2月の平均	770 kcal	31.0g (16.1%)	23.5g (27.5%)	2.5 (g)	414 (mg)	105 (mg)	3.8 (mg)	285 (μgRAE)	0.9 (mg)	0.6 (mg)	27 (mg)	6 (g)
	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

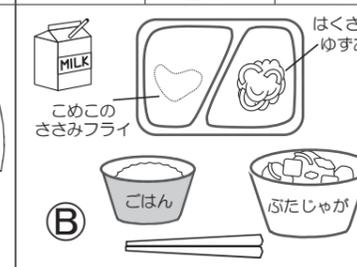
★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ 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
<b>13</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶたじる</b> カットとうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 7 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 ごぼう 5 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 す 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>ちくわのいそべあげ</b> ちくわ 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 こめこ 6 赤 あおさこ 0.1 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 <b>キャベツのごまあえ</b> しろごま 0.5 黄 キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 けずりぶし 3 緑 ゆでしお <b>牛乳</b> 1本 赤	<b>14</b> <b>パレンタイン</b> コッパン 1 黄 <b>こめこのシチュー</b> とりにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 とんこつ 3 黄 こめこのホワイトル 1 黄 ワイン 8 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ローリエ <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>ハートのオムレツ</b> ハートのオムレツ 1 赤 小学生 2 赤 中学生 2 赤 卓上ケチャップ 組1本 赤 <b>ベジタブルソテー</b> ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 えだまめ 3 緑 しお 0.13 緑 こしょう 0.01 緑 <b>いちごジャム</b> 1ぶくろ 黄緑	<b>15</b> <b>郷山形県・福島県</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>いもに</b> ぎゅうにく 15 赤 さといち 30 赤 にんじん 25 赤 ねじりこんにやく 25 赤 ごぼう 15 赤 しろねぎ 10 赤 ぶなしめじ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 1.2 赤 さけ 0.7 赤 <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>さわらのゆうあんやき</b> さわら 1 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 0.7 黄 さとう 0.4 黄 ゆずじる 0.2 黄 でんぷん 0.2 黄 <b>ひきなすり</b> だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 5 緑 しょうゆ 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん、ゆでしお <b>こんぶふりかけ</b> 1ぶくろ 赤	<b>16</b> <b>こくとうコッペ</b> こくとうコッペ 1 黄 <b>わかめスープ</b> ぶたにく 15 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 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>はるまき</b> はるまき 1 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 <b>ちゅうかサラダ</b> きゅうり 20 緑 サラダこんにやく 10 緑 ゆでしお 卓上ケチャップ 組1本 黄	<b>アレルギー週間</b> <b>ハッシュドポークライス</b> こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 トマトビュール 4 緑 セロリ 2 緑 とんこつ 2 黄 こめこのハヤシルウ ケチャップ 6 黄 ウスターソース 3 黄 のうこうソース 1.5 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>チキンボールのあまからあん</b> チキンボール 45 赤 しょうゆ 1.7 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 でんぷん 0.2 黄 <b>フレンチサラダ</b> キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 卓上ケチャップ 組1本 黄

エネルギー kcal 578 たんぱく質 g 23.8 しじょう g 18.1  <p>① こんにやくいもの皮 ② こま ③ 海藻</p>	583 21.3 21.3  <p>家族や友達、恋人、お世話になった人などに贈り物をして、気持ちを伝えるイベントとして有名です。今日のオムレツはハートの形をしています。</p>	587 26.8 16.7  <p>郷土料理 きょうどりょうり 今日は、東北地方から山形県・福島県の郷土料理が登場します。それぞれの地域の食文化を味わいましょう。</p>	605 20.0 25.6  <p>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。</p>	624 24.3 19.9  <p>アメリカ人のルーシャス・フレンチさんのために奥さんが考えたドレッシングということからこの名前がついたそうです。</p>
--	--	--	--	---

<b>20</b> <b>アレルギー週間</b> <b>スマイル献立</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ちゅうかスープ</b> ぶたにく 20 赤 はくさい 10 赤 たけのこ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 1 赤 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 <b>こくとうそらまめ</b> 1ぶくろ 黄 <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>とりにくのねぎしおだれ</b> とりにく 50 赤 しろねぎ 3 赤 にんにく 0.05 赤 さけ 0.25 赤 こまあぶら 0.2 黄 でんぷん 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 <b>はるさめのあえもの</b> はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 す 3 黄 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1.7 黄	<b>21</b> <b>アレルギー週間</b> <b>スマイル献立</b> <b>コッパン</b> 1 黄 <b>ジュリアンスープ</b> ぶたにく 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 緑 ローリエ <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>チキンフランクフルト</b> 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 でんぷん 0.2 黄 <b>ひじきサラダ</b> ひじき 1 赤 ひよこめ 10 黄 ホールコーン 5 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 0.2 黄 しょうゆ、さとう 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄 <b>メープルジャム</b> 1ぶくろ 黄	<b>22</b> <b>アレルギー週間</b> <b>スマイル献立</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶたじゃが</b> 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 2.6 赤 さとう 1.2 赤 さけ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>こめこのささみフライ</b> こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 3 黄 <b>はくさいのゆずあえ</b> はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 1.7 黄 さとう 1 黄 ゆずじる 0.2 緑	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b> てん のう たん じょう び 	<b>24</b> <b>アレルギー週間</b> <b>スマイル献立</b> <b>ごはん</b> こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 <b>あつあげのもの</b> カットあつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 だいいん 15 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 6 赤 でんぷん 2.5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 さけ 0.7 黄 <b>牛乳</b> 1本 赤 <b>すりみだんごのゆかりあげ</b> すりみだんご 45 赤 こめ 5 黄 ゆかりこ 0.3 黄 しお 0.1 黄 あぶら 3 黄 <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> 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
---	---	---	--	---

571 27.1 17.9  <p>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、工夫した献立です。</p>	572 23.1 23.4  <p>メープル カエデの樹液を濃縮したものです。カナダの名産品として有名で、国旗にもカエデの模様が描かれています。</p>	575 24.9 14.8  <p>ささみ 鶏の胸肉の一部です。カロリーが低く、たんぱく質が豊富です。</p>	607 27.9 18.0  <p>あつあげ 豆腐を油で揚げたものです。煮くすれにくく、味がよくなりみこむので、煮物料理によく使われています。</p>
---	--	--	---

# 食物アレルギーについて知ろう

2月20日はアレルギーの日、17日～23日の1週間はアレルギー週間です。食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、息が苦しくなったりするなどのアレルギー症状があらわれることです。

### 食物アレルギーの症状



- 粘膜: 唇やまぶたの腫れ、鼻水など
- 呼吸器: 息苦しさ、咳、ゼーゼーするなど
- 皮膚: かゆみ、じんましんなど
- 消化器: 腹痛、嘔吐など
- 全身: アナフィラキシー

### 食物アレルギーの原因食物



卵、牛乳、小麦、そば、かに、落花生、えび

この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。

### 給食センターの取り組み

スマイル献立  
「子ども達が、笑顔で給食時間を過ごしてくれますように」という想いを込めて、食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わないように考えた献立を毎月実施しています。

### 給食センターホームページ

右記のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひチェックしてみてください。

