

令和5年3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

よい食習慣を
身に付けよう

●朝、昼、夜の3食
の食事をしっかり
食べよう



●よくかんでゆっくり
食べよう



●おやつは時間と
量を決めよう



●好き嫌いせず
バランスよく食べよう



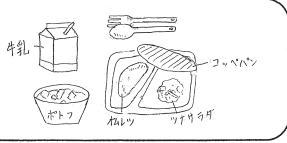
裏面にもチェック項目があるので見てくださいね！

レシピにチャレンジ レシピチャレ！

今月は国分中学校の生徒が考えてくれた献立を
採り入れました。残さず食べると、6つの基礎食
品群がすべて摂れるように考えてくれました。ツ
ナサラダをパンに挟んでも美味しそうですね！み
なさん、楽しみにしていてくださいね。

7日

国分中学校2年 Y・Aさん



メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）

6つの基礎食品群も、すべて摂れるようにして。
その中でも、野菜も多く摂れるようにしました。
主食は、大食量のボトフが消費なので、ごはんではなく、
パンにしました。

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。

郷土料理

8日(水)

九州地方

熊本県



熊本県の人吉球磨地域に伝わる郷土料理です。お祝いの席やお祭りのと
きに食べられており、小さく切った鶏肉や根菜などの具が入ったしょうゆ
味の汁物です。つぼん汁は「つぼ」と呼ばれる深い碗に入れて食べられて
いたことから、「つぼの汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」とい
う名がつけました。

きびなごの天ぷら 鹿児島県

鹿児島県は鹿児島湾、東シナ海、太平洋などに面しており、海の幸が豊
富です。鹿児島県南部の方言で帯状のことを「きび」、小魚のことを「なご」
と呼ぶことから、見た目の特徴に合わせてきびなごと呼ばれるようになっ
たそうです。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

水				木				金			
1 こめこのチキンカレー				2 アップルコッペ				3 ひな祭り献立			
こめ 70 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 トマトピューレ 5 赤 とんこつ 2 黄 こめこのカレーウ 2 黄 ケチャップ 2 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 4 黄 ワイン 2 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ローリエ				牛乳 1本 赤 しろみさかなフライ ほきフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 きよみオレンジ 小学生 1きれ 緑 中学生 2きれ 緑				牛乳 1本 赤 ごはん 70 黄 ゆずのすましじる ささみ 10 赤 だいこん 10 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 ごぼう 10 赤 けずりぶし 0.5 黄 しょうゆ 0.2 黄 みりん 0.2 黄 さけ 0.2 黄 す 0.2 黄 しお 0.2 黄 ゆずじり 0.3 黄			
エネルギー kcal 582 たんぱく質 g 22.6 しじつ g 14.5				エネルギー kcal 593 たんぱく質 g 23.6 しじつ g 24.8				エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 28.3 しじつ g 15.5			
A				B				C			
郷土料理				若ごぼう				さばのピリ辛ソース			
今日のオムレツは、じゃがいもやたまねぎ、 にんじんなどの野菜が入っています。野菜を しっかり摂れるメニューですね。				卒業おめでとう ごさいます！				さばのピリ辛ソース			
熊本県と鹿児島県 の郷土料理が登場 します。くわしくは 上の記事を見てね。				卒業「巣立ち」とかけて、すだちゼリーを つけています。				さばを焼いて、トウパンジャンをきかせた、 給食センター特製のピリ辛ソースをかけてい ます。			

栄養三色

● 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

● 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

● 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 ン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	3月の平均	589	24.5g (16.6%)	18.7g (28.6%)	2.1	348	77	2.7	228	0.6	0.5	26	3.7
	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	3月の平均	765	30.6g (16.0%)	22.3g (26.2%)	2.7	405	96	3.8	273	0.8	0.6	33	4.9
	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。

