

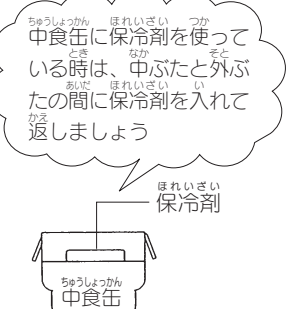
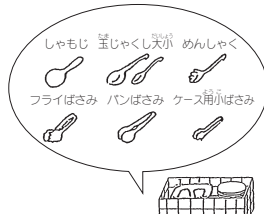
令和5年4月分

# 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 じゅんびやあとかたづけを じょうずにしよう!

- 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
- 配ぜん** じょうずに もりつけましょう
- あとかたづけ** 食器かご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



### 給食センター ホームページ

下記の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。

### 小学校1年生のおうちの方へ

小学校1年生の給食は、**19日(水)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、ご家庭の献立に応用するなどして、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。

### スマイル献立

「子どもたちが、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。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

水	木	金
<b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶたじる</b> とうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 10 赤 つきこんじやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 10 赤 けずりぶし 3.7 赤 しろうゆ 6.0 赤 あかみそ 0.5 赤 <b>おいわいデザート</b> こめこのちびカップケーキ 1こ 黄	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>とりにくのてりやき</b> とりにく 40 赤 しょうが 0.1 緑 けずりぶし 2 赤 さけ 1.5 黄 みりん、さとう、でんぶん、しお、こしょう <b>こまつなごまあえ</b> しろごま 0.5 黄 キャベツ 20 緑 こまつな 10 赤 にんじん 5 緑 <b>おかわいデザート</b> こめこのちびカップケーキ 1こ 黄	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>マーボーどんぶり</b> こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 10 赤 たけのこ 5 赤 あおねぎ 3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 しょうが 0.13 緑 にんにく 0.02 緑 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3.5 黄 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 黄 こまあぶら 0.5 黄 さけ、しお、チリパウダー、こしょう
<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>とらもちこしコッペ</b> 1こ 黄 <b>オムレツのデミグラスソース</b> プレэнオムレツ 1こ 赤 こめこのハヤシルク 0.8 黄 のうこうソース 0.7 黄 さとう 0.25 黄 でんぶん <b>スナップえんどう</b> スナップえんどう 20 緑 せうまヨネタイプ 組1本 黄 ドレッシング	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>とらもちこしコッペ</b> 1こ 黄 <b>オムレツのデミグラスソース</b> プレэнオムレツ 1こ 赤 こめこのハヤシルク 0.8 黄 のうこうソース 0.7 黄 さとう 0.25 黄 でんぶん <b>スナップえんどう</b> スナップえんどう 20 緑 せうまヨネタイプ 組1本 黄 ドレッシング	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>とらもちこしコッペ</b> 1こ 黄 <b>オムレツのデミグラスソース</b> プレэнオムレツ 1こ 赤 こめこのハヤシルク 0.8 黄 のうこうソース 0.7 黄 さとう 0.25 黄 でんぶん <b>スナップえんどう</b> スナップえんどう 20 緑 せうまヨネタイプ 組1本 黄 ドレッシング
エネルギー kcal 627 たんぱくしつ g 27.7 しつぷ g 18.9	エネルギー kcal 558 たんぱくしつ g 23.1 しつぷ g 22.0	エネルギー kcal 620 たんぱくしつ g 22.6 しつぷ g 20.4

ごはん、ぶたじる

とらもちこしコッペ、オムレツのデミグラスソース

ちゅうかあえ、マーボーどんぶり

進級おめでとう

お祝いの気持ちを込めて米粉のいちごカップケーキをつけています。今年度もおいしい給食を作るので、しっかり食べてください。

月	火	水	木	金
<b>スマイル献立</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>とりにくとくずりもの</b> とりにく 25 赤 じゃがいも 35 黄 くずりもち 3 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 あおねぎ 30 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 1.5 黄 さとう 1.2 赤 みりん 1.2 赤 <b>チンゲンサイのおひたし</b> チンゲンサイ 45 赤 たまねぎ 3 赤 けずりぶし 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.25 黄 <b>ヨーグルト</b> キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 けずりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>ひじきのたきこみごはん</b> こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろうゆ 5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 1 赤 しお 0.2 赤 さとう 0.1 黄 <b>ヨーグルト</b> 1こ 赤	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>コッペパン</b> 1こ 黄 <b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 0.5 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん <b>ごまドレサラダ</b> キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお セロリ 0.2 緑	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>アップルコッペ</b> 1こ 黄 <b>ポトフ</b> ウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ウィン 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	<b>牛乳</b> 1本 赤 <b>こくとうコッペ</b> 1こ 黄 <b>ポークシチュー</b> ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 みりん 30 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 <b>フルーツカクテル</b> カットゼリー 10 黄 バイナッフル缶 15 緑 もも缶 10 緑
エネルギー kcal 576 たんぱくしつ g 25.4 しつぷ g 15.3	エネルギー kcal 635 たんぱくしつ g 32.1 しつぷ g 22.2	エネルギー kcal 560 たんぱくしつ g 22.0 しつぷ g 23.3	エネルギー kcal 600 たんぱくしつ g 23.7 しつぷ g 20.7	エネルギー kcal 618 たんぱくしつ g 24.7 しつぷ g 21.7

ごはん、とりにくとくずりもの、チンゲンサイのおひたし

ごはん、ひじきのたきこみごはん、ヨーグルト

ハンバーグ、コッペパン、ごまドレサラダ

ポトフ、アップルコッペ

ポークシチュー、こくとうコッペ、フルーツカクテル

魚の骨に気を付けよう!

このマークがある時は、魚の骨に気を付けて食べましょう。

小学校1年生給食開始

1年生が配りやすいように、今日から3日間は、パンの献立になります。上手に準備して食べられるかな?

ポトフ

フランスの代表的な家庭料理の1つです。フランス語でポトフは、「火にかけた鍋」という意味です。

フルーツカクテル

カクテルとは、「色々なものが混ざっている」という意味があります。今回は、フルーツ缶と、にんじんやかぼちゃなどのゼリーが混ざっています。

### 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
小学校中学年	4月の平均	598 kcal	24.5g (16.3%)	19.9g (29.9%)	2 (g)	368 mg	84 mg	3 mg	231 μgRAE	0.6 mg	0.6 mg	22 mg	5.3 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	4月の平均	765 kcal	30.1g (15.7%)	24.1g (28.3%)	2.5 (g)	403 mg	104 mg	4.0 mg	277 μgRAE	0.8 mg	0.7 mg	28 mg	7 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>24</b> 郷 奈良県 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>あすかじる</b> とりにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 はくさい 15 緑 にんじん 25 緑 けずりぶし 3.2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 じゃゆ 0.7 <b>やまとポークのかぼちゃコロッケ</b> 特とポークかぼちゃコロッケ 1 黄 あぶら 3 黄 <b>もみうり</b> しろごま 0.5 黄 きゅうり 25 緑 けずりぶし 2.2 黄 す 1.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお エネルギー kcal 60.3 たんぱく質 g 20.3 しつ g 19.2	<b>25</b> <b>コッペン</b> 1 黄 <b>ウインナー</b> 1 赤 <b>やさいたっぷりスープ</b> ベーコン 10 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ウイン 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ <b>マセドアンサラダ</b> ジャがいも 25 黄 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 黄 しお、こしょう 5 黄 車上海アランド 組1本 黄 ドレッシング エネルギー kcal 551 たんぱく質 g 22.2 しつ g 23.8	<b>26</b> ヘルしお献立 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>しんじゃがに</b> ぶたにく 15 赤 けずりぶし 40 黄 しんじゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 黄 いとこんにやく 20 黄 にんじん 20 黄 けずりぶし 2.2 黄 しょうゆ 5.5 黄 さとう 1.2 黄 みりん 0.7 黄 <b>さわらのてりやき</b> 1 赤 さわら 1 赤 しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 黄 さとう 0.8 黄 しお 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 <b>はくさいのゆずこんぶあえ</b> きざみこんぶ 0.2 赤 はくさい 25 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 ゆずじる、ゆでしお エネルギー kcal 577 たんぱく質 g 26.9 しつ g 17.4	<b>27</b> <b>しんたけのこのたきこみごはん</b> こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 8 黄 しんたけのこ 20 黄 にんじん 15 黄 けずりぶし 3.2 黄 だしこんぶ 0.5 黄 しょうゆ 5 黄 みりん 1.2 黄 さとう 0.6 黄 ざけ 0.3 黄 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 45 赤 りんごビュレ 2.5 黄 しょうが 0.1 黄 でんぶん 7 黄 こめご 4 黄 しょうゆ 3 黄 <b>チンゲンサイのびたし</b> ぶたにく 20 赤 はくさい 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 1.5 黄 <b>あげそらまめ</b> 1 黄 エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 26.9 しつ g 19.5	<b>28</b> <b>こめこのチキンカレー</b> こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 30 黄 トマトビュレ 5 黄 とんこつ 5 黄 こめこのカレーウ 8 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 1 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ、ローリエ <b>れんこんのはさみあげ</b> れんこんのはさみあげ 1 黄 あぶら 3 黄 <b>ひじきサラダ</b> ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 にんじん 3 赤 ホールコーン 3 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 0.8 赤 さとう 0.3 赤 車上海アランド 組1本 黄 ドレッシング エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 21.0 しつ g 20.9
<p>きょうどりょうり 郷土料理</p> <p>今月は、近畿地方から奈良県の郷土料理が登場します。その地方特有の食文化を味わいましょう。</p>	<p>マセドアンサラダ</p> <p>「マセドアン」は、フランス語でさいの目切りという意味です。今日のサラダはじゃがいも、人参をさいの目切りにしています。</p>	<p>はくさいのゆずこんぶあえ</p> <p>ゆずとこんぶの風味をしっかり感じることができるヘルしお献立です。かんきつ系の食べ物やだしをきかすことで、減塩につながります。</p>	<p>たけのこ</p> <p>春が旬の食べ物です。今日のたけのこは、この春にとれたものでゆわらかくみずみずしいです。</p>	<p>マヨネーズタイプドレッシング</p> <p>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。</p>

## きょうどりょうり 郷土料理 奈良県 24日(月) 郷

### 今年度も、毎月日本の郷土料理が登場します。

あすかじる 飛鳥汁

鶏肉や野菜の入った味噌汁に、牛乳を加えた汁物です。飛鳥時代に、中国の唐から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていたそうです。

やまと 大和ポークのかぼちゃコロッケ

大和ポークは、奈良県で生産されるブランド豚の銘柄です。今回は、大和ポークのミンチ肉と奈良県産のかぼちゃを使ったかぼちゃコロッケを提供します。

もみうり

きゅうりの酢の物のことで、きゅうりをやわらかくなるまで塩でよくもむことから、「もみうり」と呼ばれるようになったそうです。

## 今年度からヘルしお献立が毎月登場します!

ヘルしお献立とは、食塩の使用量を減らしながらも、おいしく食べることができるように工夫した献立です。

### 減る塩でもっとヘルシー(健康)に!

26日 ゆずと昆布で減塩!

塩分のとりすぎは、高血圧の発症に影響し、心臓病や脳卒中、腎臓病などの病気に大きく関わっています。子どもの頃から食塩のとり方に気をつけて、薄味を心がけていきましょう。

### 減塩のポイント!

- だしのうま味を利用する  
かつお節、だし昆布など
- 油脂で香りとコクを出す  
ごま油、オリーブ油など
- 香辛料やハーブを使う  
カレー粉、バジルなど
- 酸味を加える  
かんきつ果汁、酢など
- 香ばしい焼き目をつける

ご家庭でもぜひ試してみてください

## こんだてひょう 献立表の見方

ひつげ 日付  
こんだてめい 献立名  
しやうざいりやう 使用材料

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。

給食の持ちつけ用器具

Aセット (5し・5し)  
Bセット (5し・5し)  
Cセット (5し・5し)  
Dセット (5し・5し)

A ...パン給食の時  
B ...米飯給食の時  
C ...米飯給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時  
D ...パン給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時

## 23 とうもろこしコッペ

1 黄

トマトスープ

ぶたにく 10 赤  
じゃがいも 15 赤  
たまねぎ 30 黄  
にんじん 15 黄  
トマト 15 黄  
トマトビュレ 10 黄  
とんこつ 4 黄  
ケチャップ 2 黄  
ウスターソース 4 黄  
のうこうソース 2 黄  
こめ 0.5 黄  
ウイン 0.5 黄  
しお 0.2 黄  
こしょう 0.02 黄  
セロリ、ローリエ

オムレツのデミグラスソース

ブレンオムレツ 1 赤  
こめこのハヤシク 0.8 黄  
のうこうソース 0.7 黄  
さとう 0.25 黄  
でんぶん

スナップえんどう

スナップえんどう 20 緑  
車上海アランド 組1本 黄  
ドレッシング

エネルギー kcal 558  
たんぱく質 g 23.1  
しつ g 22.0

オムレツのデミグラスソース

スナップえんどう

トマトスープ

A

スナップえんどう

グリーンピースの改良品種で、豆が成長してもサヤはたかくなり、サヤごと食べられます。

## 栄養三色

各材料のもつはたらきを、次の栄養三色で表しています。

赤：からだをつくる  
黄：熱や力のもとになる  
緑：からだの調子をととのえる

## 使用量

小学校・中学校の一人当たりの分量 (g) です。中学生のごはん・パンは1.5倍、おかずは1.3倍です。

## 栄養価

小学校・中学校の栄養価です。

左からエネルギー (kcal)  
たんぱく質 (g)・脂質 (g)

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、デザートやふりかけなどが中学生のみにつきます。

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。

## 学校給食 7つの目標

自然の恵恩への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

明るい社会性と協同の精神を養う。

食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 給食実施回数について

給食センターでは年間184回の給食調理を実施いたしますが、各学校における年間の給食実施回数は、校外学習・日曜参観代休・運動会代休・卒業式・テスト期間等により、小学校では年間6回、中学校では年間16回が給食なしの日(給食停止日)となることを前提に、上限の給食回数を小学校においては178回、中学校においては168回と定め、学校給食会の理事会において、月額給食費を決定しております。

これらのことから、保護者の皆様にご負担いただいております学校給食費は、小学校では年間178回分、中学校では年間168回分となっております。

なお、学校給食に要する費用のうち、調理や配膳等の経費は藤井寺市及び相原市が負担しており、保護者の皆様方にご負担いただいております学校給食費は、全額を食材の購入費に充てております。

喫食なしの日(給食停止日)につきましては、各学校が設定いたしますので、学校ごとに日程が異なってまいります。

保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

実施期間(予定)	実施期間(予定)
1学期 4月12日～7月14日	2学期 9月4日～12月19日
3学期 1月10日～3月15日	

## 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、金曜日は大麦入りごはん(米粒を約10%混合)  
パン 週1.5回  
原材料に卵・乳成分を不使用

## 給食の日程

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  
おかず  
旬の食材を使用し、食材の持ち味を大切にしています。だしは削り節、だし昆布、豚骨でとっています。