

令和5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

食事のあいさつ (Illustration of children eating and saying hello)

姿勢 (Illustration of a child sitting at a table with good posture)

お茶わんを持つ (Illustration of a child holding a bowl correctly)

食事マナーとは、相手への思いやりの気持ちをあらわすものです。

はしの持ち方 (Illustrations showing four correct ways to hold chopsticks)

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

Table with 5 columns (日, 火, 水, 木, 金) and 5 rows (1-5) listing menu items like ごはん, さわにわん, アセロラゼリー, アップルコッペ, ポテトのマヨドレやき, etc.

郷土料理 埼玉県 10日(水) 郷 関東地方 (Includes illustrations of food and a map of Saitama Prefecture)

Table with 5 columns (8-12) listing menu items like ごはん, はるまき, コッペパン, チキンボールのケチャップソース, ゼリーフライ, etc.

もやしのナムル, えんどうまめ, ゼリーフライ, さわら, コールスローサラダ (Includes illustrations of food and descriptions)

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

Table showing average nutrition values for elementary and middle school students across various nutrients like Energy, Protein, Fat, etc.

★ 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。
★ 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。

15 **ごはん** 70 黄

わかたけじる

とうふ	25	赤
ささみ	10	赤
わかめ	0.5	赤
しんじゆ	10	赤
にんじん	10	赤
けずりぶし	3	赤
だしこんぶ	0.5	赤
しょうゆ	3.5	赤
みりん	1.2	赤
さけ	0.5	赤
しお	0.2	赤

だしまきたまご 1本 赤

ぶたにくとやさいのために

ぶたにく	25	赤
キャベツ	20	赤
たまねぎ	15	赤
にんじん	10	赤
しょうゆ	2	赤
さけ	1.2	赤
でんぶん	0.3	赤
しお	0.1	赤
こしょう	0.01	赤

あじつけじゃこ 1ぶくろ 赤

16 **うずまぎパン** 1こ 黄

ハンバーグ 1本 赤

コーンスープ 1こ 黄

とりにく	10	赤
たまねぎ	30	赤
クリームコーン	15	赤
ホールコーン	15	赤
とんこつ	15	赤
きゅうり	15	赤
なまクリーム	5	赤
チーズ	2	赤
ばいせんこむぎこ	2	赤
バター	1	赤
ポタージュウ	1	赤
しお	0.6	赤
ワイン	0.5	赤
こしょう、ローリエ		赤
クルトン	3	赤

フルーツカクテル

カットゼリー	10	赤
りんご缶	15	赤
もも缶	10	赤

17 **ごはん** 70 黄

ぶたじゃが

ぶたにく	30	赤
じゃがいも	40	赤
たまねぎ	30	赤
にんじん	20	赤
つきこんやく	15	赤
けずりぶし	2.2	赤
しょうゆ	2.6	赤
さとう	2.5	赤
さけ	1.5	赤
みりん	1.2	赤
ゆでしお		赤

やきししゃも

からふとししゃも	20	赤
小学生	20	赤
中学生	30	赤

きゅうりのすのもの

わかめ	0.5	赤
きゅうり	20	赤
にんじん	3	赤
す	1.8	赤
さとう	1.5	赤
しょうゆ	1.5	赤
ゆでしお		赤

げんまいふりかけ 1ぶくろ 黄

18 **ごはん** 70 黄

ことばの日献立

こくとうコッペ 1こ 黄

しりとりちゅうかスープ

なると	5	赤
じゃがいも	15	赤
もやし	10	赤
こまつな	10	赤
たけのこ	5	赤
ぶなしめじ	5	赤
ホールコーン	0.1	赤
しょうが	0.3	赤
とんこつ	3	赤
しょうゆ	3.5	赤
さけ	0.6	赤
ごまあぶら	0.3	赤

とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
りんごビュレ	2.5	赤
しょうが	0.1	赤
でんぶん	7	赤
こめこ	4	赤
しょうゆ	3	赤
さとう、あぶら		赤

はるさめのあえもの

はるさめ	3	赤
キャベツ	20	赤
にんじん	3	赤
しょうゆ	2	赤
す	1.5	赤
さとう	1.2	赤
ごまあぶら	0.3	赤

ヨーグルト 1こ 赤

19 **ごはん** 70 黄

おおむぎいりごはん

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄

さばのしおやき 1きれ 赤

ちくぜんに

とりにく	15	赤
ねじりこんにやく	15	赤
たけのこ	10	赤
にんじん	10	赤
けずりぶし	10	赤
しょうゆ	2	赤
さとう	1	赤
みりん	1	赤
さけ	0.7	赤
ごまあぶら	0.3	赤
ゆでしお		赤

エネルギー 565 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.4g

だしまきたまご ぶたにくとやさいのために

あじつけじゃこ

わかたけ汁

今年の春にとれた新たけのこ、わかめを使って調理しています。

614 23.6 26.2

ハンバーグ

フルーツカクテル

玄米ふりかけ

みんなの好きな物を探り入れながら栄養バランスも考えてくれています。彩りもとてもいすね。

567 26.7 15.1

やきししゃも

きゅうりのすのもの

げんまいふりかけ

玄米ふりかけ

香ばしく焼いた発芽玄米と味をつけた米ぬか、それにあおさ粉と焼きのりが入っています。

615 26.3 18.5

とりにくのからあげ

こくとうコッペ

しりとりちゅうかスープ

はるさめのあえもの

ヨーグルト

ことばの日

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ます。ホールコーンとうもろこし、ぶなしめじーしめじに読み替えてチャレンジ！答えは献立表の下を見てね。

573 29.5 19.6

さばのしおやき

ちくぜんに

新たまねぎ

春にとれる新たまねぎは、水分が多く辛みが少ないのが特徴です。旬の味覚を味わいましょう。

22 **ごはん** 70 黄

ぶたすき

カットやきとうふ	50	赤
ぶたにく	15	赤
いとこんにやく	20	赤
はくさい	20	赤
にんじん	15	赤
しんじゆ	5	赤
しるねぎ	5	赤
けずりぶし	2.2	赤
しょうゆ	2.6	赤
さとう	2.5	赤
みりん	1.2	赤
さけ	0.7	赤
ゆでしお		赤

こめこのチキンカツ 1こ 赤

だいこんのさっぱりあえ

だいこん	25	赤
にんじん	5	赤
けずりぶし	2.2	赤
す	2.2	赤
さとう	1.2	赤
しょうゆ	1.2	赤

23 **ごはん** 70 黄

ベビーコッペ 1こ 黄

みそラーメン 1こ 黄

ちゅうかめん	70	黄
ぶたにく	20	赤
キャベツ	20	赤
にんじん	10	赤
ホールコーン	10	赤
ただのこ	10	赤
しょうが	0.13	赤
とんこつ	3.8	赤
あかみそ	3	赤
しろみそ	3	赤
しょうゆ	6.3	赤
さけ	1	赤
さとう	1	赤
しお	0.1	赤
チリパウダー	0.04	赤
こしょう	0.01	赤

たまねぎてん 1まい 赤

24 **ごはん** 70 黄

いもだんこのすましじる

いもだんこ	25	赤
だいこん	10	赤
にんじん	10	赤
ぶなめじ	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

とりにくのオニオンソース

とりにく	50	赤
たまねぎ	5	赤
しょうが	0.1	赤
けずりぶし	10.2	赤
でんぶん	3.5	赤
しょうゆ	1.2	赤
みりん	1	赤
さとう、あぶら		赤

チンゲンサイのおひたし

キャベツ	20	赤
チンゲンサイ	15	赤
けずりぶし	1.8	赤
しょうゆ		赤
みりん、ゆでしお		赤

25 **ごはん** 70 黄

とりにくとごぼうのたまごごはん

こめ	45	黄
もちこめ	25	黄
とりにく	15	赤
あぶらあげ	5	赤
ごぼう	15	赤
にんじん	10	赤
けずりぶし	3.2	赤
しょうゆ	4.5	赤
みりん	1.2	赤
さけ	0.7	赤
す	0.5	赤
しお	0.2	赤

メバルのからあげ 1こ 赤

こまつなのびたし

ぶたにく	20	赤
こまつな	15	赤
はくさい	15	赤
にんじん	5	赤
けずりぶし	1.5	赤
しょうゆ	1	赤
さけ	0.7	赤
みりん	0.5	赤
さとう		赤

あまなつゼリー <中学生のみ> 1こ 黄

26 **ごはん** 70 黄

ポークカレー 63 黄

こめ	63	黄
おおむぎ	15	黄
ぶたにく	35	赤
じゃがいも	35	赤
たまねぎ	30	赤
にんじん	25	赤
とんこつ	2	赤
ウスターソース	6	赤
カレーウ	6	赤
ケチャップ	2	赤
チーズ	2	赤
のうごうソース	2	赤
ばいせんこむぎこ	2	赤
バター	1	赤
なまクリーム	1	赤
ワイン、カレーこ		赤
しお、こしょう		赤
しょうゆ、ローリエ		赤

ウインナー 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤

フレンチサラダ 20 緑

フレンチドレッシング 1 緑

596 25.3 20.1

こめこのチキンカツ

だいこんのさっぱりあえ

焼きとうふ

出来上がったとうふの表面に焼き目をつけた物です。煮くずれしにくくなるので、煮物料理に適しています。

569 27.3 15.6

たまねぎてん

ベビーコッペ

みそラーメン

①中食田のめんを入れる ②大食田の具をかける (大食田のスープを少し入れ、まぜながらかけよう)

578 22.8 14.6

とりにくのオニオンソース

チンゲンサイのおひたし

スマイル献立

目が大きいことが、この名前の由来になったといわれています。

571 28.8 18.7

メバルのからあげ

こまつなのびたし

あまなつゼリー <中学生のみ>

メバル

684 24.2 27.1

ウインナー

フレンチドレッシング

ポークカレー

フレンチドレッシング

透明感のある物や乳化した白っぽい物、ケチャップを加えた赤い物などがあります。

29 **ごはん** 70 黄

ぶたじる

ぶたにく	20	赤
あぶらあげ	5	赤
だいこん	15	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	7.5	赤
あかみそ	6.5	赤
す	1	赤
しょうゆ	0.5	赤
ゆでしお		赤

すりみだんこのゆかりあげ

すりみだんこ	45	赤
こめこ	5	赤
ゆかりこ	0.3	赤
しお	0.1	赤
あぶら	3	黄

はくさいのポンずあえ

はくさい	25	赤
にんじん	3	赤
みつば	3	赤
けずりぶし	3	赤
ポンず	3.5	赤
ゆでしお		赤

30 **ヘルシお献立**

コッペパン 1こ 黄

ツナオムレツ 1こ 赤

ミネストローネ 1こ 黄

ベーコン	10	赤
こめこのマカロニ	30	赤
たまねぎ	20	赤
キャベツ	10	赤
にんじん	10	赤
トマト缶	5	赤
トマトビュレ	5	赤
にんにく	0.02	赤
とんこつ	3	赤
ケチャップ	10	赤
ウスターソース	4.5	赤
のうごうソース	2.5	赤
ワイン、こしょう		赤
しょうゆ、ローリエ		赤

ツナオムレツ

ウインナー	5	黄
じゃがいも	25	黄
グリーンアスパラガス	8	黄
にんじん	3	黄
カレーこ	0.07	黄
さとう	0.05	黄
しお	0.01	黄
こしょう、ゆでしお		黄

まっちゃんとうりゅうデザート 1こ 赤

31 **ごはん** 70 黄

ちゅうかどんぶり

こめ	70	黄
ぶたにく	25	赤
はくさい	30	赤
にんじん	20	赤
チンゲンサイ	15	赤
たけのこ	10	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	4.5	赤
でんぶん	3.5	赤
さけ	1.2	赤
ごまあぶら	0.5	赤
しお	0.2	赤
こしょう	0.02	赤

やきシューマイ

シューマイ	20	赤
小学生	20	赤
中学生	30	赤

こんにやくのちゅうかあえ

きゅうり	20	赤
サラダこんにやく	10	赤
しょうゆ	2	赤
す	1.5	赤
さとう	1.2	赤
ごまあぶら	0.3	赤
ゆでしお		赤

レシピにチャレンジ

今月は藤井寺中学校の生徒が考えた献立が16日に登場します。楽しみにしていてください。

16日 藤井寺中学校2年 A・Hさん

みんなに食べてもらいたい給食ということで自分の好きな食材だけでなく、栄養バランスも考えてくれました。クルトンを浮かべるコーンスープも楽しみですね。

給食センターのホームページもご覧ください

右の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。

