

令和5年6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 身のまわりを清潔にしよう

石けんでしっかり手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

机や配膳台をきれいにしましょう。



給食当番は、清潔なマスク、帽子（三角巾）白衣（エプロン）を正しく身につけましょう。

郷土料理 愛知県 6日(火)

☆たこめし
三河湾に浮かぶ日間賀島はたこが獲れることで知られており「たこ島」と呼ばれています。新鮮なたこを使った料理が有名です。

☆みそカツ
豚カツに八丁みそとさとう、だし汁をベースにしたタレをかけた料理です。

☆キャベツのごまえ
キャベツの作付け面積が日本一です！

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

レシビにチャレンジ レシチャレ!!

今月は堅上中学校の生徒が考えてくれた献立を探り入れました。16日に登場します。

16日 堅上中学校2年 K・Yさん

ヘルシお献立(8日)

切り干し大根のトマト煮

和食に使うことが多い切り干し大根ですが、トマト味にすることで洋風の献立にしました。

にんにくとオリーブ油の風味で、塩分少なめでもおいしく食べることができます。

木 命

アップルコッペ

1こ 黄

ポトフ

ウイナー	15	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	黄
にんじん	20	黄
とんこつ	20	黄
しょうゆ	0.5	黄
ワイン	0.5	黄
しお	0.05	黄
こしょう	0.02	黄
セロリ	0.2	黄
ローリエ	0.2	黄

エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 22.8 しじょう g 19.3

おむぎいりごはん

1本 赤

さわらのてりやき

だいこんのさっぱりあえ

ごまぶりかけ

1ふくら 赤

エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 31.6 しじょう g 20.1

ささみ

形がささの葉に似ていることから「ささみ」という名前がつけました。エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多くふくまれています。

れんこん

ハスという植物の泥の中にあるくきの部分です。シャキシャキとした食感で、かみごえがあります。

ごぼう

お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。

ハッシュドポークライス

1本 赤

こめ	70	黄
ぶたにく	15	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	40	黄
にんじん	20	黄
トマトピューレ	4	黄
セロリ	2	黄
とんこつ	2	黄
こめこのハヤシウ	9	黄
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
しょうゆ	0.02	黄
ローリエ	0.02	黄

649 23.0 22.3

みそカツ

1本 赤

こめ	45	黄
もちこめ	25	黄
たまねぎ	10	黄
さけ	5	黄
あぶらあげ	5	黄
しょうゆ	10	黄
けずりぶし	3.2	黄
しょうゆ	4	黄
みりん	1.2	黄
さけ	0.5	黄
しお	0.2	黄
こんぶパウダー	0.08	黄

569 25.3 16.6

やしししゃも

骨ごと食べることができるので、骨や歯を作るカルシウムをたくさんとることができます。

れんこん

ハスという植物の泥の中にあるくきの部分です。シャキシャキとした食感で、かみごえがあります。

ごぼう

お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。

スマイル献立

ごはん

はるさめスープ

スタミナどんぶり

エネルギー kcal 566 たんぱく質 g 24.8 しじょう g 16.9

アスパラガス

アスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労回復に効果があります。

煮浸しとお浸し

野菜をだして煮れば「煮浸し」といい、ゆでてからだしをかければ「お浸し」といいます。

鶏肉のアップルソース

揚げた鶏胸肉に、センター手作りのアップルソースをかけています。

レシビにチャレンジ

堅上中学校の生徒が考えてくれた献立です。バランスよく考えられていますね。

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避け、工夫した献立です。

アスパラガス

アスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労回復に効果があります。

煮浸しとお浸し

野菜をだして煮れば「煮浸し」といい、ゆでてからだしをかければ「お浸し」といいます。

鶏肉のアップルソース

揚げた鶏胸肉に、センター手作りのアップルソースをかけています。

レシビにチャレンジ

堅上中学校の生徒が考えてくれた献立です。バランスよく考えられていますね。

月	火	水	木	金
19 マーボーどんぶり ごはん 70 黄 とうふ 70 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 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 4.5 赤 しょうゆ 3.5 赤 でんぶん 3.5 赤 あかみそ 3.1 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さけ、しお 1 黄 テリウダー、こしょう 牛乳 1本 赤 あげぎょうざ ぎょうざ 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 あぶら 3 黄 もやしのナムル もやし 25 緑 にんじん 5 緑 さとう 2 黄 しょうゆ 1 黄 す 1 黄 ごまあぶら 0.3 黄	20 コッペパン 1こ 黄 ハンバーグ ポークチキンバーグ 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 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 えだまめ 3 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄 ヨーグルト 1こ 赤	21 ごはん こめ 70 黄 いもだんごじる いもだんご 25 黄 だいこん 10 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 黄 あおねぎ 3 黄 けずりぶし 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.2 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄 ぶたにくのしょうがどんぶり ぶたにく 20 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.3 赤 にんにく 0.04 赤 しょうゆ 3 赤 さけ 1 赤 みりん 1 赤 さとう、でんぶん 1 赤 しお、こしょう	22 うめわかめごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 あぶらあげ 7 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 赤 えだまめ 5 赤 かんそうめし 2.5 赤 けずりぶし 3.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.05 赤 牛乳 1本 赤 すりみだんごいそべあげ すりみだんご 45 赤 こめ 5 黄 あおさこ 0.1 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 チンゲンサイのびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 ウスターソース 5 赤 のうこうソース 4 赤 ワイン 2 赤 しお 0.7 赤 カレーこ 0.2 赤 こしょう 0.15 赤 しょうゆ、ローリエ 0.02 赤	23 こめこのポークカレー こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたにく 15 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 赤 こめこのカレーウ 2 赤 ケチャップ 5 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 カレーこ 0.15 赤 こしょう 0.02 赤 牛乳 1本 赤 フルーツカクテル フランクフルト 1本 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 でんぶん 0.2 黄 フルーツカクテル カットゼリー 10 黄 りんご缶 15 緑 もも缶 10 緑
エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 21.9 しじょう糖 g 18.9	608 24.8 24.4	607 19.6 15.4	554 24.7 16.9	609 22.6 16.8
<p>テンメンジャン マーボー丼に使っています。コクと甘みのあるみそで、中国の料理に欠かせない調味料の1つです。</p>	<p>レタス 春から夏にかけては長野県などの高冷地で、秋から冬にかけては九州、香川県などで収穫されます。</p>	<p>豚肉のしょうが丼 しょうがを入れて、ごはんが進む味に仕上がっています。しょうがは、お肉をやわらかくする役割もあります。</p>	<p>うめわかめごはん 乾燥したうめめしを使ったたきこみごはんです。うめの実は5月下旬から6月に旬を迎えます。</p>	<p>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、にんじんやかぼちゃなどのゼリーが入っています。</p>
26 ごはん こめ 65 黄 ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにゃく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 ゆでしお 牛乳 1本 赤 あじフライ あじフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 はくさいのゆずあえ 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 0.2 黄 ゆずじる 0.2 黄	27 キャロットコッペ 1こ 黄 ジュリアンスープ とりにく 15 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 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 緑 ローリエ ポロニアソーセージ ポロニアソーセージ 1まい 赤 たまねぎ 5 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.5 黄 サウザンサラダ キャベツ 25 緑 ホールコーン 10 緑 軽サウザンアイランド 組1本 黄 ドレッシング まっちゃんとうりゅうデザート 1こ 赤	28 ごはん こめ 65 黄 わかめスープ ぶたにく 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 0.03 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 1本 赤 オムレツのちゅうかあん ブレーンオムレツ 1こ 赤 とんこつ 1 赤 しょうゆ 0.5 赤 みりん 0.3 赤 さとう 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 チャプチェ とりにく 20 赤 はるさめ 5 黄 ウるごま 0.5 黄 にんじん 5 赤 ピーマン 2 赤 しょうゆ、さかとう 2 赤 ごまあぶら、トウモロコシ	29 コッペパン 1こ 黄 トマトにこみ とりにく 25 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 ぶなしめじ 10 赤 トマト缶 5 赤 トマトピューレ 6 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3.5 赤 のうこうソース 2.5 赤 ワイン 1.2 赤 牛乳 1本 赤 キャベツのミンチカツ キャベツのミンチカツ 1こ 黄 あぶら 3 黄 フレンチサラダ きゅうり 20 緑 ホールコーン 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでしお 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 レモンゼリー <中学生のみ> 1こ 黄	30 おおむぎいりごはん こめ 59 黄 おおむぎ 6 黄 さわにわん ぶたにく 15 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 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 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 チンゲンサイのあえもの キャベツ 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 5 緑 しょうゆ、みりん、ゆでしお レモンゼリー <中学生のみ> 1こ 黄
577 24.3 16.4	612 20.0 18.3	574 24.1 20.0	621 25.8 25.4	580 25.0 17.9
<p>あじ あじの体には、エラから尾びれにかけて、「ゼイゴ」と呼ばれるウロコの列があります。とても固いので、取り除いてからさばいています。</p>	<p>ジュリアンスープ ジュリアンとは、フランス語で「髪の毛のように細い」という意味があります。細長く切った野菜を入れることからこの名前がつけました。</p>	<p>チャプチェ 野菜と春雨を炒め、甘辛く味付けをした韓国料理です。トウバンジャンという辛い味のあるみそを入れて仕上げています。</p>	<p>ミンチカツ ひき肉に小麦粉を使用した衣をつけて揚げたものが一般的ですが、今回のミンチカツには小麦粉を使用していません。</p>	<p>沢煮椀 沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。千切りにしたたくさんの具が入っています。</p>

6月は食育月間

平成17年6月に食育基本法が成立したことや、進級・進学などが落ち着いた時期ということで、6月は食育月間と定められています。

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

食事のマナーや朝ごはんを食べているかなど、自分の生活を振り返って「食」について考えてみましょう。

歯と口の健康週間 (6月4日~10日)

食べ物が入るときに一番初めに通るのは口です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかりと栄養を吸収するための基本です。白くからきちんと予防し、歯の健康を守りましょう！

食生活に気を付けて健康な歯をつくらう！

健康な歯をつくるために、最も必要な栄養素はカルシウムですが、たんぱく質などそのほかの栄養素も大切です。いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。

よくかんで食べよう！

よくかむことの効果

- 虫歯予防
- 消化・吸収がよくなる
- 肥満防止
- 脳の働きが活発になる

かみごたえのある食品

単にかたいものというわけではなく、食物せんいの多い野菜や海藻など、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。

給食センター ホームページ

右のQRコードを読み込み、過去の献立表などを見ることが出来ます。ぜひチェックしてみてください。

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							ビタミン				食物せんい (g)
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう糖 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	つ (mg)	A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
小学校 中学校 学年	6月の平均	593	24.4g (16.4%)	20.0g (30.3%)	2	372	81	3	245	0.6	0.5	22	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	6月の平均	763	30.0g (15.7%)	23.4g (27.6%)	2.6	408	99	3.9	294	0.8	0.6	28	5
	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。