

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!



中部地方

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

レシピにチャレンジ レシピチャレ!!

今日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。

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

アップルコッペ
こめこのささみフライ
ポトフ
イタリアンサラダ

おむぎいりごはん

1本 赤

さわらのてりやき

1きれ 赤

あつあげのもの

カットあつあげ	50	赤
ぶたにく	15	赤
けずりぶし	1	赤
しょうゆ	1.7	赤
みりん	1	赤
さとう	0.8	黄
しお	0.2	黄
でんぶん	0.2	黄

だいこんのさっぱりあえ

だいこん	25	黄
にんじん	5	黄
けずりぶし	1	黄
しょうゆ	2.2	黄
す	1.2	黄
さとう	1.2	黄
しょうゆ	1.2	黄
ゆでしお	1.2	黄

こんぶふりかけ

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

おむぎいりごはん
さわらのてりやき
あつあげのもの
だいこんのさっぱりあえ
こんぶふりかけ

アップルコッペ

1こ 黄

ポトフ

アップルコッペ
ポトフ
イタリアンサラダ

ささみ

形がささみ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。

アップルコッペ
ポトフ
イタリアンサラダ
ささみ

おむぎいりごはん

1本 赤

さわらのてりやき

1きれ 赤

あつあげのもの

さわらのてりやき
あつあげのもの
だいこんのさっぱりあえ

厚揚げ

豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。味がしみこみやすいので、煮物などに適しています。

おむぎいりごはん
さわらのてりやき
あつあげのもの
厚揚げ

おむぎいりごはん

1本 赤

さわらのてりやき

1きれ 赤

あつあげのもの

さわらのてりやき
あつあげのもの
だいこんのさっぱりあえ

厚揚げ

豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。味がしみこみやすいので、煮物などに適しています。

おむぎいりごはん
さわらのてりやき
あつあげのもの
厚揚げ

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
こめこのハヤシルウ	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

エネルギー kcal 649
たんぱく質 g 23.0
しじょう g 22.3

ハッシュドポークライス
いかなゲット
ごぼうサラダ

みそカツ

1本 赤

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

あじつけじゃこ

1ふくら 赤

キャベツのごまえ

しろごま	0.5	黄
キャベツ	20	黄
こまつな	10	黄
ごま油	10	黄
しょうゆ	10	黄
みりん	10	黄
ゆでしお	10	黄

エネルギー kcal 569
たんぱく質 g 25.3
しじょう g 16.6

みそカツ
あじつけじゃこ
キャベツのごまえ

ごはん

65 黄

やきししゃも

1本 赤

からぶししゃも	2ひき	赤
小学生	2ひき	赤
中学生	3ひき	赤

さつまじる

とりにく	10	赤
さつまじり	25	黄
たまねぎ	10	黄
さけ	1	黄
さとう	1	黄
つきこんにやく	10	黄
にんじん	10	黄
しょうゆ	3	黄
あおなご	10	黄
けずりぶし	3	黄
しょうゆ	7.5	赤
さけ	6.5	赤
あかみそ	0.5	赤
しょうゆ	0.5	赤
ゆでしお	0.5	赤

れんこん

1本 赤

はすという植物の泥の中にあるくきの部分で、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。

ごはん
やきししゃも
さつまじる
れんこん

こくとうコッペ

1こ 黄

れんこんのはさみあげ

1こ 黄

れんこんのはさみあげ	1こ	黄
あぶら	3	黄

アセロラゼリー

1こ 黄

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。

こくとうコッペ
れんこんのはさみあげ
アセロラゼリー

おむぎいりごはん

1本 赤

だしまきたまご

1こ 赤

こめ	59	黄
おむぎ	6	黄

ごぼう

1本 赤

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。

おむぎいりごはん
だしまきたまご
ごぼう

ごはん

70 黄

はるさめスープ

やきぶた	10	赤
はるさめ	10	黄
にんじん	10	黄
たまねぎ	5	黄
しょうゆ	3	黄
あおなご	0.03	黄
しょうゆ	0.03	黄
とんこつ	0.03	黄
しょうゆ	0.03	黄
さけ	0.5	黄
ごまあぶら	0.3	黄
しお	0.3	黄
こしょう	0.03	黄

スタミナどんぶり

ぶたにく	20	赤
たまねぎ	20	黄
にんじん	10	黄
しょうゆ	0.1	黄
にんにく	0.05	黄
しょうゆ	2.5	黄
さけ	2.5	黄
でんぶん	2.5	黄
しお	2.5	黄

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

ごはん
はるさめスープ
スタミナどんぶり

ウイナー

1本 赤

クリームシチュー

1こ 黄

とりにく	10	赤
じゃがいも	25	黄
たまねぎ	30	黄
にんじん	15	黄
とんこつ	2	黄
きゅうりゆ	15	黄
なまクリーム	5	黄
チーズ	2	黄
はいせんでおぎこ	2	黄
バター	1	黄
ポタージュルウ	1	黄
しお	0.7	黄
グリーンアスパラガス	10	黄
ワイン	0.5	黄
こしょう	0.03	黄
ローリエ	0.03	黄

アスパラガス

1本 赤

今が一番おいしい時期です。栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労回復に効果があります。

ウイナー
クリームシチュー
アスパラガス

ごはん

65 黄

すりみだんごのすましじる

20 赤

すりみだんご	20	赤
カットとうふ	15	黄
だいこん	10	黄
にんじん	10	黄
ぶなしめじ	5	黄
あおなご	3	黄
けずりぶし	3.2	黄
しょうゆ	3.5	黄
みりん	1.2	黄
さけ	0.5	黄
しお	0.2	黄

りんごゼリー

1こ 黄

こまつなのびたし

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。

ごはん
すりみだんごのすましじる
りんごゼリー
こまつなのびたし

コッペパン

1本 赤

オニオンスープ

1こ 黄

ベーコン	10	赤
たまねぎ	35	黄
にんじん	15	黄
ソテーオニオン	10	黄
ホールコーン	3	黄
とんこつ	3	黄
しょうゆ	3.5	黄
ワイン	0.5	黄
しお	0.3	黄
こしょう	0.03	黄
セロリ	0.2	黄
ローリエ	0.2	黄

鶏肉のアップルソース

1本 赤

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。

コッペパン
オニオンスープ
鶏肉のアップルソース

ごはん

65 黄

ふたじり

1きれ 赤

カットとうふ	15	赤
ぶたにく	10	赤
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	20	黄
にんじん	15	黄
だいこん	10	黄
あおなご	3	黄
けずりぶし	3.2	黄
しょうゆ	7.5	赤
さけ	6.5	赤
しお	0.5	赤

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。

ごはん
ふたじり
レシビにチャレンジ

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に、工夫した献立です。

スマイル献立

アスパラガス

今が一番おいしい時期です。栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労回復に効果があります。

アスパラガス

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。

煮浸しとお浸し

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。

鶏肉のアップルソース

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。

レシビにチャレンジ

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 3.5 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 0.5 赤 ごまあぶら 0.5 赤 さけ、しお 1 赤 テリウダー、こしょう 1 赤 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 赤 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 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 1 赤	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 黄 わかめ 0.5 黄 にんじん 10 黄 えだまめ 5 黄 かんそうめし 2.5 黄 けずりぶし 3.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.05 黄 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 キンクワフルーツ 4 赤 ケチャップ 1 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 g 18.9	608 24.8 24.4	607 19.6 15.4	554 24.7 16.9	609 22.6 16.8
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。	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。	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。	うめわかめごはん 乾燥したうめほ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。	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。
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 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 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 す 0.2 緑	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 0.2 緑 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 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 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 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 2 赤	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 3 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 10 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 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 7 黄 こめこ 4 黄 しょうゆ 3 赤 さとう 0.5 黄 あぶら 3 黄 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 10 緑 しょうゆ 5 緑
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
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。	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。	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られています。	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。	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。

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ろう！

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

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物せんい
		エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	つ	A	B ₁	B ₂	C	
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。