

令和5年11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 感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」に込める思い



「いただきます」という言葉は、自然の恵みや生き物の命をいただいて生きていくことへの感謝の気持ちが込められています。



「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るとい意味です。食材を育てたり、集めたり、料理をしてくれてありがとう、という思いが込められている言葉です。

ヘルシお献立（14日）

鶏からのアップルソース

りんごの缶詰とりんごピューレを使って、フルーティーなアップルソースを作りました。りんごのほどよい酸味と甘味を活かすことで、塩分を減らすことができます。

また、果物に含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分を体外へ出す働きがあります。

ブックメニュー

9日 「卵の緒」 コーンのスープ・ハンバーグ・にんじんグラッセ

自分は捨て子だと疑う主人公の育て、へその緒を見せて欲しいと母親の君子さんに頼みますが、君子さんは「卵で産んだ」と言って卵の殻を見せます。

そんな型破りな母親の君子さんが教えてくれる「自分が好きな人の見分け方」は、「美味しいものを食べた時に食べさせたいと思う人」です。とっても美味しく出来たハンバーグ、君子さんと育ては誰に食べさせたいと思うのでしょうか。心が温かくなる素敵な家族のお話です。



著：瀬尾まいこ
新潮文庫

30日 「給食室のいちにち」 さつまいもごはん・鶏肉のから揚げ・コーンサラダ

給食はどうやって出来るの？栄養士ってどんな仕事？朝、身支度するところから検収・調理・片付け・食育・献立作りまで、給食室の様子が生き生きと描かれています。安全で美味しい給食がどのようにして教室まで届けられるのか楽しく学べる絵本です。ブックメニューに登場するメニューが絵本のどこに出ているのかも探してみてくださいね！



文：大塚菜生
絵：イシャマアサ
少年写真新聞社

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。
魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

月	火	水	木	金
<p>6 ごはん 70 黄</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>ぶたにく 10 赤黄 じゃがいも 20 赤黄 たまねぎ 15 赤黄 こまつな 10 赤黄 にんじん 5 赤黄 けずりぶし 32 赤黄 しろゆ 7 赤黄 あかみそ 6 赤黄 さけ 0.5 赤黄</p> <p>とりごぼうフライ 1こ 黄 こぎつねごはん 10 赤黄 あぶらあげ 5 赤黄 ほししいたけ 0.3 赤黄 けずりぶし 2 黄 さとう 2 黄 しょうゆ 2 黄 さけ 0.5 黄 みりん 0.5 黄</p> <p>エネルギー kcal 574 たんぱく質 g 23.2 しじふ g 17.6</p> <p>ごはん、じゃがいものみそしる</p> <p>こぎつねごはん</p> <p>細かく刻んだ揚げなどの具材を、甘辛く味付けています。ごはんがすすむように、濃いめの味に仕上げています。</p>	<p>7 アップルコップ 1こ 黄</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ベーコン 10 赤黄 こめこのマカロニ 3 赤黄 たまねぎ 20 赤黄 キャベツ 10 赤黄 にんじん 10 赤黄 トマト缶 5 赤黄 トマトピューレ 5 赤黄 にんにく 0.02 赤黄 とんこつ 3 赤黄 ケチャップ 10 赤黄 ウスターソース 4.5 赤黄 のうこうソース 2.5 赤黄 ワイン 0.5 赤黄 しお 0.2 赤黄 セロリ、しょうゆ 0.2 赤黄</p> <p>ポロニアソーセージ 1本 赤</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 黄緑 にんじん 5 黄緑 しお 0.15 黄緑 こしょう 0.01 黄緑 マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄</p> <p>アセロラゼリー</p> <p><中学生のみ> 1こ 黄緑</p> <p>エネルギー kcal 593 たんぱく質 g 21.7 しじふ g 20.3</p> <p>アップルコップ、ミネストローネ</p> <p>イタリアの代表的な料理です。イタリア語で、具沢山という意味があり、具がたっぷり入ったトマト味のスープです。</p>	<p>8 ごはん 70 黄</p> <p>とりにくとくすきりのもの</p> <p>じゃがいも 20 赤黄 とりにく 35 赤黄 たまねぎ 30 赤黄 にんじん 20 赤黄 しろゆ 10 赤黄 けずりぶし 2.2 赤黄 しょうゆ 5 赤黄 さとう 1.5 赤黄 みりん 1.2 赤黄</p> <p>まぐろカツ 1こ 赤黄 あぶら 3 赤黄</p> <p>はくさいのゆずあえ 25 緑 はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1.7 緑 しょうゆ 0.2 緑 ゆずじり 0.2 緑</p> <p>アセロラゼリー</p> <p><中学生のみ> 1こ 黄緑</p> <p>エネルギー kcal 566 たんぱく質 g 21.5 しじふ g 14.2</p> <p>ごはん、とりにくとくすきりのもの、まぐろカツ</p> <p>止まると息ができなくなってしまう体のつくりなので、寝ている時も泳ぎ続けています。EPA、レコエン、やDHAなどの栄養素が豊富に含まれています。</p>	<p>9 ごはん 70 黄</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>しろこま 0.5 黄緑 キャベツ 20 黄緑 こまつな 10 黄緑 にんじん 3 黄緑 けずりぶし 1.8 黄緑 みりん 1.2 黄緑 ゆでしお 0.7 黄緑</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>こめ 50 黄 もちこめ 20 黄 ウイナー 10 黄 たまねぎ 10 黄 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 黄 ピーマン 3 黄 にんにく 0.03 黄 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3 黄 しお 0.6 黄 オリーブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 カレーこ 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄</p> <p>チキンボールのケチャップソース</p> <p>チキンボール 50 赤 たまねぎ 3 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 0.8 赤 のうこうソース 0.8 赤 さとう 0.3 赤 でんぶん 0.15 赤</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ゆでしお 5 緑 セロリ、ドレッシング 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 551 たんぱく質 g 21.2 しじふ g 19.0</p> <p>ごはん、コロッケ、こまつなごまあえ、カラフルピラフ</p> <p>スマイル献立</p> <p>地域で作られたものを、その地域で食べることを言います。中食田のおかずに、柏原市内で収穫された小松菜を使用します。</p> <p>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。</p>	<p>10 マーボーどんぶり</p> <p>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 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 赤 ごまあぶら 0.5 赤 さけ、しお、チリパウダー、こしょう</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 あぶら 3 赤</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>はるさめ 2.5 黄 キャベツ 15 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 22.2 しじふ g 19.1</p> <p>マーボーどんぶり、あげぎょうざ</p> <p>マーボー丼に使っています。コクと甘みのあるみそで、中華料理に欠かせない調味料の1つです。</p>

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	たんぱく質	しじふ	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 ₁	B ₂	C	
小学校中学年	11月の平均	kcal 585	23.6g (16.1%)	18.9g (29.1%)	2 (g)	357 (mg)	78 (mg)	3 (mg)	234 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	21 (mg)	4.1 (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	11月の平均	753	29.3g (15.6%)	22.5g (26.9%)	2.5	413	98	4.1	280	0.8	0.6	31	5.6
	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。

13 ポークカレー 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 15 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
とんこつ 20 赤
ウスターソース 1 黄
カレールー 1 黄
ケチャップ 0.5 黄
チーズ 0.2 黄
のうごうソース 1 黄
ばいせんこむぎこ 1 黄
バター 1 黄
なまクリーム 0.7 黄
ワイン 0.4 黄
カレーこ 0.4 黄
しお、こしょう 0.13 黄
しょうゆ、ローリエ 0.01 黄

14 ヘルシお献立 牛乳 1本 赤
こくとうコップ 1こ 黄
ジュリアンスープ 1こ 黄
ぶたにく 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 赤
ローリエ 0.2 赤

15 ごはん 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
あつあげのもの 50 赤
カットあつあげ 15 赤
ぶたにく 15 赤
たまねぎ 25 赤
にんじん 15 赤
だいこん 10 赤
しろねぎ 5 赤
しょうが 0.2 赤
けずりぶし 2.2 赤
しょうゆ 2.6 赤
みりん 2.5 赤
さけ 2.1 赤

16 コッパン 牛乳 1本 赤
1こ 黄
トマトに 25 赤
じゃがいも 35 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
トマト缶 5 赤
とんこつ 0.02 赤
ケチャップ 10 赤
ウスターソース 10 赤
ワイン 1.2 赤
しお 0.2 赤
こしょう 0.03 赤

17 おおむぎいりごはん 牛乳 1本 赤
こめ 63 黄
おおむぎ 7 黄
あじのなんばんづけ 1き 赤
たまねぎ 5 赤
でんぶん 5.3 赤
こめこ 3 赤
す 2.5 赤
さとう 1.4 黄
しょうゆ 1.4 黄

632 kcal 24.0g 19.8g
ベジタブルソテー
ポークカレー
B ポークカレー
小麦粉とバターをじっくりと炒めた手作りのルーを使用し、まろやかにコクのある給食センター特製のカレーです!

565 28.2 18.6
ジュリアンスープ
サウザンサラダ
D ジュリアンスープ
ジュリアンとは、フランス語で「髪のような」という意味があります。髪のような、細く千切りにした野菜がたっぷり入っています。

591 24.9 19.7
ごはん
あつあげ
B あつあげ
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。

558 27.5 16.8
コッパン
トマトに
A フロッコリー
アブラナ科の野菜で、キャベツの仲間です。私たちがよく食べているのは、小さな蕾がたくさん集まった「花蕾」という部分です。

561 24.0 17.4
あじのなんばんづけ
ちゅうかスープ
B あじのなんばんづけ
揚げた魚などを、香味野菜が入った甘酢に漬けた料理です。当時「南蛮」と呼ばれていたスペインやポルトガルから伝わった料理であることから、この名前がつけました。

20 ごはん 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
けんちんじる
カットとうふ 25 赤
とりにく 20 赤
あぶらあげ 5 赤
とんこつ 5 赤
つきこんやく 5 赤
にんじん 5 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 1 赤
す 0.5 赤
しお 0.2 赤

21 コッパン 牛乳 1本 赤
1こ 黄
ウインナー 2本 赤
ミートボールシチュー 25 赤
じゃがいも 30 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 15 赤
とんこつ 1 赤
きゅうり 15 赤
なまクリーム 0.5 赤
チーズ 0.5 赤
はいせんこむぎこ 0.6 赤
バター 0.6 赤
ポターージュルウ 0.6 赤
ワイン 0.5 赤
しお 0.5 赤
こしょう 0.03 赤
ローリエ 0.03 赤

22 ちゅうかどんぶり 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
ぶたにく 15 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 0.2 赤
しょうゆ 4.5 赤
しょうゆ 3.5 赤
さけ 0.7 赤
ごまあぶら 0.5 赤
しお 0.2 赤
こしょう 0.02 赤

23 和食の日
勤労感謝の日
和食の日
2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、日本の伝統的な食文化を継承していく大切さを改めて考える日として制定されました。
和食文化には、四季を食事で感じることができるといふ特徴があり、旬の食べ物を活かした料理が多く登場します。

24 和食の日 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
ふたじる
カットとうふ 15 赤
ぶたにく 15 赤
だいこん 15 赤
つきこんやく 15 赤
にんじん 10 赤
ごぼう 5 赤
あおねぎ 10 赤
けずりぶし 3.2 赤
しょうゆ 7.5 赤
しるみそ 6.5 赤
あかみそ 0.7 赤
す 0.5 赤
しょうゆ 0.5 赤

559 25.0 17.4
こめこのささみフライ
B ささみ
鶏の胸部分の肉で、ささみの葉の形に似ていることからこの名前がつけました。エネルギーや脂肪が少なく、タンパク質が豊富に含まれています。

666 24.8 30.4
ウインナー
みかん
A みかん
ビタミンCがたっぷり含まれていて、免疫力を高め、風邪などのウイルス感染を防いでくれます。

621 19.3 21.7
はるまき
サラダ
B サラダ
はるまき
緑はほうれん草、オレンジはパプリカの色です。歯ごたえも良いですね。よく噛んで食べましょう。

和食の日
2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、日本の伝統的な食文化を継承していく大切さを改めて考える日として制定されました。
和食文化には、四季を食事で感じることができるといふ特徴があり、旬の食べ物を活かした料理が多く登場します。

560 24.8 15.8
やしししゃも
ふたじる
B 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。

27 ふじれんこんのこめカレー 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 15 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
ふじれんこん 20 赤
トマトピューレ 7 赤
とんこつ 5 赤
こめこのルー 5 赤
ケチャップ 4 赤
ウスターソース 4 赤
のうごうソース 2 赤
ワイン 0.7 赤
す 0.5 赤
しお 0.2 赤
カレーこ 0.1 赤
こしょう 0.02 赤

28 コッパン 牛乳 1本 赤
1こ 黄
フライドポテト
フライドポテト 50 黄
しお 0.2 黄
あぶら 3 黄
ポークチャップ
ぶたにく 30 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ケチャップ 6 赤
ワイン 1.5 赤
ウスターソース 1.3 赤
のうごうソース 1.3 赤
さとう 0.5 赤
しお 0.05 赤
こしょう 0.01 赤

29 ごはん 牛乳 1本 赤
こめ 70 黄
ふたじゃが
ぶたにく 25 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
つけこんやく 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 1.2 赤
みりん 1.2 赤
ゆでしお 1.2 赤

30 イックメニュー 牛乳 1本 赤
1本 赤
さつまいもごはん
とりにくのからあげ
こめ 45 黄
もちこめ 25 黄
さつまいも 40 黄
さけ 1.2 黄
しお 0.6 黄
こんぶパウダー 0.08 赤

じばさんしょうかい
地場産紹介
小松菜
かかわらないさいばい
柏原市内で栽培
されていきます。
カルシウムや鉄分、ビタミンCなどが豊富で栄養価が高い野菜です。

604 22.4 15.9
フルーツカクテル
オムレツ
B ふじれんこん
ふじれんこん
藤井寺市で収穫されたれんこんです。いちょう切りにして、カレーに入っています。食感を楽しんでね!

568 22.3 22.1
フライドポテト
ポークチャップ
D ポークチャップ
豚肉・玉ねぎ・にんじんを炒めて、ケチャップをベースとしたソースにからめた料理です。アメリカから伝わった料理をもとに、日本で考案された献立と言われています。

589 29.4 18.5
はくさいのポンすあえ
さばのしおやき
B ふた
ふた
メークインという品種の煮崩れにくいじゃがいもを使用しています。調理員さんが、一つ一つ丁寧に包丁で切ってくれています。

600 21.2 17.6
コーンサラダ
とりにくのからあげ
C さつまいもごはん
さつまいもごはん
今が旬のさつまいもを使った、たきこみごはんです。食物せんがいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。

27日 藤れんこん
ふじれんこん
藤井寺市にある
葛井寺の藤の花が満開になるころに植付けを行うことからこの名前がつけられました。藤井寺のかたい粘土層の土を活かすことで、粘りが強く、シャキシャキとした食感を合わせもつ、おいしいれんこんになるそうです。