

令和6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

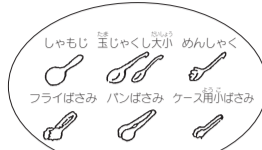
## 給食目標

### じゅんぴやあとかたづけを じょうずにしよう!

- てあら 手洗い** しっかり手を洗いましょう
- ふく 服そう** せいけつな服そうでじゅんぴをしましょう
- はいぜん 配膳** 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



スプーンとフォークは向きをそろえて別々にとおしましょう

中食缶に保冷剤を使って  
いる時は、中ぶたと外ぶ  
たの間に保冷剤を入れて  
返しましょう

保冷剤



魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

### 小学校1年生のおうちの方へ

小学校1年生の給食は  
17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。

## 世界の料理

このマークが自印!

今年度の給食は、毎月世界の料理が登場します。

今年度は4年に1度のオリンピックイヤー!世界中からフランスに人が集まり、オリンピック・パラリンピックが開催されます。給食では、それぞれの国や地域に興味や関心を持ってもらえるように、毎月各国の食文化を紹介しながら献立に採り入れていきます。

### 今月の世界の料理

ドイツの国旗

【ドイツ】30日(火)

### アイントプスープ

ドイツの家庭料理で、「(様々な具材を)1つのなべで調理した」という意味があります。ベースは、トマトでもコンソメでも何でも良く、各家庭ごとに味が異なります。

### カレーブルスト

ドイツの首都ベルリンの名物料理です。フランクフルトにケチャップとカレー粉やカレーソースをたっぷりかけて食べます。

### ジャーマンポテト

「じゃがいもを使ったドイツの料理」という意味です。ドイツでは同じような料理を「プラートカルトツフェルン」又は「シュベックカルトツフェルン」と呼んでいます。

水	木	金
<b>ハッシュドポークライス</b> こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 黄 トマトピューレ 20 4 セロリ 2 黄 とんこつ 2 黄 こめこの(ヤシ) 3 黄 ケチャップ 60 黄 ウスターソース 1.5 黄 のうこうソース 0.7 黄 ワイン 0.3 黄 しお 0.02 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.02 黄 ローリエ 0.02 黄	<b>ポロニアソーセージ</b> ポロニアソーセージ 1まい 赤 <b>スナッフえんどう</b> スナッフえんどう 25 緑 ゆでしお 3 黄 車山マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング 0.7 黄 <b>おいわいデザート</b> こめこの(カ)ケーキ 1こ 黄	<b>おむぎいりごはん</b> こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 <b>さばのしおやき</b> さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 <b>ぶたじる</b> とうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 つきこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 緑 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
エネルギー kcal 711 たんぱく質 g 24.4 しじょう糖 g 24.7	エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 20.2 しじょう糖 g 19.1	エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 29.1 しじょう糖 g 21.2

**スナッフえんどう**

ポロニアソーセージ  
おいわいデザート

**ハッシュドポークライス**

**コッペパン**

かぼちゃコロッケ  
メープルジャム

**やさいたっぷりスープ**

**ビーンズサラダ**

**さば**

ほうれんそうのごまあえ  
ぶたじる

進級おめでとう

お祝いの気持ちをこ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>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>とうふのすましじる</b> とうふ 30 赤 だいこん 10 赤 にんじん 10 赤 あおなご 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤	<b>チャーハン</b> こめ 50 黄 もちごめ 20 黄 やきぶた 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 黄 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 こしょう 0.04 黄 <b>ヨーグルト</b> <中学生のみ> 1こ 赤	<b>こくとうコッペ</b> こくとう 1こ 黄 <b>しんたまねぎのスープ</b> ぶたにく 15 赤 しんたまねぎ 35 赤 にんじん 10 赤 ツネードオニオン 15 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.7 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	<b>コッペパン</b> こくこの(ク)クリームスープ ベーコン 15 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 とんこつ 3 黄 こめこの(ク)ホワイトル 7 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.02 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄	<b>コッペパン</b> こめこの(ク)さきみフライ こめこの(ク)さきみフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 0.03 緑 車山マヨネーズタイプ 組1本 黄
エネルギー kcal 588 たんぱく質 g 27.3 しじょう糖 g 13.4	エネルギー kcal 577 たんぱく質 g 16.4 しじょう糖 g 20.4	エネルギー kcal 571 たんぱく質 g 23.7 しじょう糖 g 21.8	エネルギー kcal 561 たんぱく質 g 24.6 しじょう糖 g 18.8	エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 21.9 しじょう糖 g 21.3

## 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	しじょう糖	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	589 kcal	24.5g (16.6%)	20.0g (30.5%)	2.1 (g)	365 (mg)	78 (mg)	4 (mg)	216 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	30 (mg)	5 (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	753 kcal	30.0g (15.9%)	23.4g (27.9%)	2.7 (g)	426 (mg)	97 (mg)	5.1 (mg)	257 (μgRAE)	0.8 (mg)	0.6 (mg)	36 (mg)	6.5 (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>22</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶたすき</b> カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いたごんにやく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1 黄 さけ 1 黄 <b>あげそらまめ</b> 1ふくろ 黄 エネルギー kcal 578 たんぱくしつ g 27.0 しつ g 18.0	<b>23</b> <b>アップルコッペ</b> 1こ 黄 <b>さけフライ</b> さけフライ 1こ 赤 あびら 3 黄 <b>はるキャベツのスープ</b> ぶたにく 15 赤 はるキャベツ 25 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 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 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄 エネルギー kcal 567 たんぱくしつ g 25.5 しつ g 29.9	<b>24</b> <b>マーボーどんぶり</b> こめ 70 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 20 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 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 2.5 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さけ 1 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 赤 ごまあぶら 0.5 赤 しお 0.1 赤 チリパウダー 0.1 赤 <b>チキンボールのあまからあん</b> チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 しょうゆ 1.7 赤 みりん 0.8 赤 さとう 0.2 赤 でんぶん 0.2 赤 <b>ちゅうかえ</b> わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 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 0.3 赤 エネルギー kcal 629 たんぱくしつ g 28.4 しつ g 19.3	<b>25</b> <b>スマイル献立</b> <b>かやくごはん</b> こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 にんじん 10 赤 つきこんにやく 5 赤 ほししいたけ 1 赤 けずりぶし 3.2 赤 さとう 4.5 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 0.7 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.2 赤 <b>とりからのレモンソース</b> とりにく 45 赤 でんぶん 7.3 赤 こめこ 4 赤 しょうゆ 2 赤 ワイン 2 赤 さとう 1.5 赤 レモンじる 0.7 赤 しお、こしょう、あぶら 1 赤 <b>こまつなのびたし</b> ぶたにく 15 赤 こまつな 15 赤 はくさい 15 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん、さとう 1 赤 エネルギー kcal 573 たんぱくしつ g 26.1 しつ g 17.7	<b>26</b> <b>こめこのビーフカレー</b> こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 きゅうりにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 30 赤 トマトピューレ 5 赤 とんこつ 2.9 赤 こめこのカレーウ 2.9 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 2 赤 しお 0.2 赤 カレーこ 0.1 赤 こしょう 0.02 赤 <b>おさかなナゲット</b> おさかなナゲット 10 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 <b>フルーツカクテル</b> カットゼリー 10 赤 りんご缶 15 赤 みかん缶 10 赤 エネルギー kcal 607 たんぱくしつ g 20.8 しつ g 14.9

**あげそらまめ**

皮をむいたそらまめをなたね油で揚げ、軽く塩で味付けしたものです。

**はるキャベツのスープ**

今日のスープは、旬の春キャベツを使った野菜スープです。春キャベツは葉がとてもやわらかく、甘味があります。

**マーボーどんぶり**

テンメンジャンやチリパウダーで辛味をつけています。小学校低学年の人も食べられるように、辛さをひかえめにしています。

**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。

**おさかなナゲット**

エソという白身魚のすり身を使って作られたナゲットです。周りに米粉で作られた衣が付いているので、カリっとした食感です。

**29**  
**昭和の日**

**30**  
**世界の料理 ドイツ**  
**とうもろこしコッペ**  
 1こ 黄  
**カレーブルスト**  
 チキンフランクフルト 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  
 カレーこ 0.05 黄  
**ジャーマンポテト**  
 ベーコン 10 赤  
 じゃがいも 30 赤  
 たまねぎ 5 赤  
 オリーブあぶら 0.5 赤  
 しお 0.5 赤  
 ワイン 0.5 赤  
 こしょう 0.01 赤  
**ももゼリー**  
 1こ 黄  
 エネルギー kcal 586  
 たんぱくしつ g 27.0  
 しつ g 20.1

**みんなの給食**  
**給食の内容**  
**ごはん** 週3.5回  
 米は滋養県産キヌヒカリを使用しています。原則、金曜日は大麦入りごはんです。(米粒麦を約10%混合)  
**パン** 週1.5回  
 原材料に卵・乳成分を使用していません。  
**牛乳**  
 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。

**給食の日程**  
**実施期間(予定)**  

1学期	4月10日~7月12日
2学期	9月3日~12月19日
3学期	1月9日~3月17日

**ホームページも更新中!**  

- 給食写真
- 地産産品の使用状況
- 献立表
- 好評献立のレシピ
- 原材料情報
- など...

右のQRコードを読み込むと、給食センターのホームページを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。

**献立表の見方**  
 ひづけ 日付  
 こんだてめい 献立名  
 しょうざいりょう 使用材料

**10**  
**進級お祝い献立**  
**ハッシュドポークライス**  
 こめ 70 黄  
 ぶたにく 15 赤  
 じゃがいも 30 赤  
 たまねぎ 40 赤  
 にんじん 20 赤  
 トマトピューレ 4 赤  
 セロリ 2 赤  
 とんこつ 2.5 赤  
 こめこのハヤシルウ 0.9 黄  
 ケチャップ 0.9 黄  
 ウスターソース 1.5 赤  
 のうこうソース 1.5 赤  
 ワイン 0.7 赤  
 しお 0.3 赤  
 こしょう 0.02 赤  
**ポロニアソーセージ**  
 ポロニアソーセージ 1まい 赤  
**スナッフえんどう**  
 スナッフえんどう 25 赤  
 ゆでしお 1 赤  
 上マヨネーズタイプ 組1本 黄  
 ドレッシング 1 黄  
**おいわいデザート**  
 こめこのちかッケーキ 1こ 黄  
 エネルギー kcal 711  
 たんぱくしつ g 24.4  
 しつ g 24.7

**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

**もりつけ用器具**  
 もりつけに使うためには入っている器具の種類です。
 

- 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

**スナッフえんどう**  
 ポロニアソーセージ  
 おいわいデザート  
**ハッシュドポークライス**

**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)

**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。

**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柏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お願い申し上げます。

**進級おめでとう**  
 お祝いの気持ちをこ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。

**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。

**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。