

令和6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



〇のところは
洗い残しが多
い部分です！

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。
清潔なマスク、エプロン、ぼうしを正しく身につけましょう。



食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。
この期間の給食は、カミカミ献立（かみええのある献立）や、歯と口の健康に役立つ栄養素を含む献立が登場します。

かむ習慣をつけて、歯と口の健康を保つには・・・

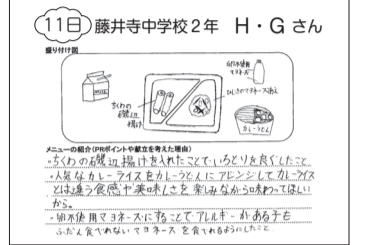
 ★一口30回を意識し、よく味わって食べる	 ★食べ物を水分で流し込まない	 ★食事やおやつは決まった時間に食べる	 ★食べた後はしっかり歯をみがく
--------------------------	--------------------	------------------------	---------------------

カルシウムが多くとれる食べ物 牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、豆腐、大豆製品、小魚、小松菜、ひしき、ごま	かみこたえのある食べ物をとり入れる なつ、小魚、さきいか、ゆでたこ
--	---

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

レシピチャレンジ レシピャレ!!

今月は、昨年度応募いただいた献立の中から藤井寺中学校の生徒が考えてくれた献立を探り入れました。人気のカレーライスのカレーうどんにアレンジしたり、工夫されていますね！



給食センターホームページ

QRコードを読み込むと、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ね。



6月は食育月間

平成17年6月に食育基本法が成立しました。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるべきものです。
食事のマナーや朝食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。



月	火	水	木	金
3 ごはん こめ 70 黄 さわにわん ぶたにく 15 赤 だいにん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 黄 たけのこ 6 緑 けずりぶし 32 緑 しょうゆ 3.5 緑 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 ブルーベリーゼリー <中学生のみ> 1こ 黄緑	4 牛乳 1本 赤 みそカツ ぶたにく 1こ 赤 けずりぶし 1こ 赤 はちまみそ 1.5 赤 さとう 1 黄 みりん、さけ 1 黄 でんぷん、あぶら こまつなのびたし ちくわ 15 赤 はくさい 20 赤 こまつな 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 1 赤 しょうゆ、みりん 1 赤 さとう、さけ 1 赤	5 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 にくじゃが ぎゅうにく 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 15 赤 つきこんにやく 20 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.5 黄 さけ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 3.5 赤 こんにゃくかけ 1ぶくろ 赤	6 牛乳 1本 赤 かやくごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 あぶらあげ 10 黄 にんじん 10 赤 えだまめ 10 赤 ごぼう 3.2 黄 けずりぶし 4 黄 しょうゆ 4 黄 みりん、さけ 4 黄 とりにくのてりやき とりにく 45 赤 しょうゆ 0.1 赤 けずりぶし 2 赤 さけ 2 赤 しょうゆ、みりん 2 赤 さとう、でんぷん 2 赤 しお、こしょう 2 赤 ももゼリー 1こ 黄緑	7 牛乳 1本 赤 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 れいとうとうふ 80 赤 ぶたにく 10 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししたけ 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 でんぷん 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 赤 かみかみだいず 1ぶくろ 赤
みそカツ みそカツは、愛知県名古屋が発祥と言われており、八丁みそを使った甘辛いソースはご飯にもよくあいます。	歯と口の健康週間 4～10日は歯と口の健康週間です。口内の健康を保つためには、よくかむことが大切です。この期間はカミカミ献立が登場します。	ししゃも 漢字で「柳葉魚」と書きます。骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。よくかんで食べましょう。	かやくごはん 昔、薬問屋が集まる大阪では、薬を混ぜることを加薬と表現し、料理に加える薬味なども「かやく」と呼んでいたそうです。	かみかみ大豆 大豆は畑の肉といわれるほど、高たんぱく質、低脂質な食べ物です。さとうで甘くしていますが、よくかんでいると大豆本来の甘みも感じられます。
10 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 さつまじる とりにく 20 赤 さつまいも 30 赤 たまねぎ 10 黄 つきこんにやく 10 黄 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 しらみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 1 赤 しょうゆ、みりん 2 赤 さけ 0.7 赤 しょうゆ、みりん 0.3 黄 しお、こしょう 0.3 黄	11 牛乳 1本 赤 ベビーコップ 1こ 黄 にこみカレーうどん ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さとう 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 32 赤 カレールウ 7 黄 ウスターソース 3 黄 ケチャップ 2 黄 のうこうソース 1 黄 さけ 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 でんぷん 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄	12 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 とうふのすましじる れいとうとうふ 25 赤 だいにん 15 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 5 赤 しょうゆ 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 キャベツとわかめのわふうサラダ わかめ 0.3 赤 キャベツ 20 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 2 赤 しお 2 赤 ドレッシング 組1本 赤	13 牛乳 1本 赤 うずまきパン 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 でんぷん 0.2 黄 フルーツカクテル カットゼリー 10 黄 みかん缶 15 黄 りんご缶 15 黄	14 牛乳 1本 赤 ハッシュドポークライス 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 10 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 赤 こめこのハヤシルウ 2 赤 ケチャップ 6 赤 ウスターソース 6 赤 のうこうソース 1.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 しょうゆ 0.02 赤 ウィンナー ポークウィンナー 2本 赤 小学生 3本 赤 中学生 2本 赤 アスパラソテー にんじん 10 赤 グリーンアスパラガス 8 赤 ホールコーン 5 赤 しお 0.1 赤 しょうゆ 0.01 赤 ゆでしお 0.01 赤
ごぼう 漢字で「牛蒡」と書き、見た目が牛の尾に似ていたことからそう呼ばれるようになったそうです。	レシピャレ 「いつもと違う食感やおいしさを楽しみながら味わってほしい」という思いをこめて、人気のカレーライスをカレーうどんにアレンジしてくれました。	とりにくのから揚げ から揚げは、江戸時代初期に中国から伝わったとされています。当時は小さく切った豆腐を揚げていたそうです。	オニオンスープ 玉ねぎは辛いイメージがありますが、実はフルーツ並の糖度があります。加熱することで、辛味が抜けて本来の甘みを感じることが出来ます。	アスパラソテー 旬のグリーンアスパラガスとにんじん、ホールコーンが入った彩りのよいソテーです。アスパラガス

