

令和6年7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

好き きれいなく 食べよう

給食では、毎日多くの食材を使って、様々な料理を提供しています。いろいろな食材や味に触れることで、味覚の発達につながり、心身共に豊かになれるように献立を考えています。食べずらいをせず、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

【苦手な食べ物をなくすためのポイント】

しっかり体を動かして
お腹をすかせる



まずはひと口
食べてみる



自分で野菜を育てたり、
料理を作ってみる



☆たなばた献立☆ 5日(金)

7月7日の七夕は、別名「星祭り」とも言われています。

星のすまし汁…すまし汁の中に、星の形をした、

たかきびパスタが入っているよ。

たなばたゼリー…星の形をした、メロン、豆乳、レモン、3層のゼリーです。



レシピチャレンジ レシピチャレ!!

今日は、昨年度応募いただいた献立の中から第三中学校の生徒が考えてくれた献立を採りいれました。それぞれのメニューにひと工夫されていますね。

9日 第三中学校2年 W・Aさん



メニューの紹介(ポイントや献立を考えた理由)
自分の好きな野菜を、スープとミニミニに入れたことで、4層と3層が深み入っている。インパスタを普通にすまし汁に入れて、高たんぱく質のサラサラのオリーブオイルを入れてみた。美味しいよ。スープはバリエーションが豊富だよ。

世界の料理

首都パリで、オリンピックが
開催されます!



【フランス】

2日(火)

フランスの国旗



青・白・赤は
自由・平等・博愛を
表すとされています

フランス料理は、中国料理やトルコ料理と並んで、世界三大料理と称されています。

ジュリアンスープ

野菜の細切りをフランス語で「ジュリエヌ」ということから、せん切り野菜のスープのことを「ジュリアンスープ」と呼ぶようになったと言われています。

ラタトゥイユ

フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理で、なすやピーマン、玉ねぎ、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜を煮込んだ料理です。



※裏面に、世界の料理についての特集記事を載せています。

給食センターのホームページもご覧ください

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表など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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 1 牛乳 こめこのかぼちゃカレー こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 20 赤 かぼちゃ 25 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 トマトピューレ 5 赤 ピーマン 3 赤 とんこつ 2 赤 こめこのカレーウ 9 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ウイン 0.7 しお、カレーこ 1 こしょう、しょうゆ 1 ローリエ 1 えだまめ さやつきえだまめ 20 緑 ゆでしお | 2 世界の料理 フランス こくとうコッペ 1こ 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 10 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 しお 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 1 赤 ヨーグルト 1こ 赤 ハーブかおるローストチキン ラタトゥイユをそえて とりにく 45 赤 しょうゆ 20 赤 ワイン 1.5 赤 さとう 0.3 赤 だんご 0.3 赤 かんそうパジル 0.04 赤 ウィンナー 10 赤 なす 15 赤 スズッキーニ 10 赤 トマト缶 10 赤 ケチャップ、オリブあぶら 10 赤 しお、こしょう | 3 ごはん こめ 65 黄 あつあげのちゅうかに あつあげ 40 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 ぶなめじ 5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 2.5 赤 さとう 1 赤 みりん 1 赤 ごまあぶら 0.5 赤 さけ 0.5 赤 でんぶん 0.5 赤 あじフライ あじフライ 1こ 赤 あぶら 3 赤 こんにやくのちゅうかあえ わかめ 0.3 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 しょうゆ 2 赤 さす 1.5 赤 さとう 1.2 赤 ごまあぶら 0.3 赤 ゆでしお アセロラゼリー 1こ 黄緑 | 4 スマイル献立 とうもろこしごはん こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 とりにく 10 赤 ホールコーン 20 赤 にんじん 10 赤 カットさやいんげん 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 4.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤 にくだんこのあまずあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 けずりぶし 1.3 赤 さとう、しょうゆ 1.3 赤 でんぶん、あぶら ごぼうサラダ しろごま 0.3 黄 ごぼう 20 黄 にんじん 5 黄 けずりぶし 1 黄 しょうゆ 1 黄 す、さとう 1 黄 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング | 5 七夕献立 ごはん こめ 65 黄 ほしのすましじる とうふ 25 赤 ささみカット 10 赤 ほしのたかきび(スタ) 5 赤 あおねぎ 5 赤 にんじん 5 赤 ぶなめじ 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 0.5 赤 しお 0.2 赤 たなばたゼリー 1こ 黄緑 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 チンゲンサイのこまざる しろごま 0.3 黄 キャベツ 20 黄 チンゲンサイ 10 黄 けずりぶし 2 黄 しょうゆ 1.5 黄 す 1.2 黄 さとう 1.2 黄 ゆでしお |
| エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 23.7 | 593 33.1 18.6 | 614 25.9 19.1 | 589 22.1 21.0 | 588 27.9 18.4 |
| かぼちゃ 夏が旬です。カロテンが多く、かぜを予防したり、目に良いはたらきがあります。今日のカレーに入っています。 | ハーブかおるローストチキン ハーブとは料理や薬に使われる香りのよい植物のことで、パジルやミント、ローズマリーなどがあります。今回は、パジル入りのソースを、焼いたとり肉にかけています。料理の風味を豊かにしてくれますよ。 | アセロラ 暑から夏が旬の果物です。免疫力を高めたり、肌や血管の健康を保つはたらきがあるビタミンCの量は、果物の中でもトップクラスです。 | 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。 | 7月7日は七夕 願い事を書いた短冊を笹の葉に飾ったり、そうめんやちらし寿司などを食べる風習があります。給食では、星形のたかきびパスタや七夕ゼリーが登場します。 |

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

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

| 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 | しじつ | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | てつ | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| 小学校中学年 | 7月の平均 | 600 kcal | 26.1g (17.4%) | 19.9g (29.9%) | 2.3 (g) | 399 mg | 80 mg | 3.5 mg | 223 μgRAE | 0.6 mg | 0.6 mg | 29 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% | 2.0 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |
| 中学生 | 7月の平均 | 772 kcal | 32.3g (16.7%) | 23.9g (27.9%) | 2.9 (g) | 437 mg | 99 mg | 4.4 mg | 266 μgRAE | 0.8 mg | 0.6 mg | 34 mg | 5.3 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 | 7.0 |

★ 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 |
|--|---|--|---|---|
| 8 ごはん こめ 65 黄 じゃがいものみそしる ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 黄 あおねぎ 5 黄 にんじん 5 黄 けずりぶし 3.2 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.7 しょうゆ 小学校 中学生 エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 25.9 しじょう g 21.1 | 9 第三中2年 W・Aさん さつまいもコッペ 1こ 黄 やさいたっぷりスープ ぶたにく 15 赤 キャベツ 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 しょうゆ 3.5 ウイン 0.7 しお 0.3 こしょう 0.03 セロリ 0.2 ローリエ こめこのマカロニサラダ こめこのマカロニ 3 黄 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 す 0.5 黄 さとう 0.3 黄 ゆでしお 東マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング | 10 ごはん こめ 70 黄 とうがんのちゅうかスープ やきぶた 15 赤 とうがん 25 赤 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 きくらげ 0.3 しょうが 0.13 とんこつ 3 しょうゆ 3.5 さけ 0.7 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 いかこうみフライ いかこうみフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 スタミナどんぶり ぶたにく 25 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 緑 しょうが 0.1 にんにく 0.05 しょうゆ 2.5 さとう 1 黄 でんぷん 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 | 11 うずまきパン 1こ 黄 オムレツ フレーンオムレツ 1こ 赤 こめこのバジルウ 1.2 1 赤 のうこうソース 0.25 黄 でんぷん コーンサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 にんじん 3 緑 東アンチドレッシング 組1本 はっこうにゅう 1本 赤 | 12 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 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 4.5 赤 でんぷん 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 黄 テンメンジャン 1 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さけ、しお チリパウダー、こしょう やきシューマイ シューマイ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 ちゅうかサラダ わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 ゆでしお 東アンチドレッシング 組1本 黄 |
| みそ みそ汁は種類の異なるみそを合わせて作るとおいしくなると言われています。給食センターのみそ汁は、白みそと赤みそを使っています。 | ★レシチャレ★ 第三中学校の生徒が考えてくれた献立です。野菜がたっぷりとれるように、工夫されていますね。 | とうがん 漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで持ちこたえることから、名付けられたそうです。サラダや漬物にするとシャキッとした食感で、汁物や煮物にするとトロッとした食感になります。 | トマト 食べ頃になると緑色から赤色へと変わっていきます。動物や鳥に食べてもらって種を運んでもらいやすくなるために、目に付く赤色になるといふ説もあります。 | シューマイ ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸した中華料理の点心です。中国では食事と食事の間のお腹がすいた時に食べる食べ物のことを点心といいます。 |

2024 パリ オリンピック・パラリンピック



オリンピック・パラリンピックは、4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。今年度、給食では、7月24日から開催されるパリオリンピック・パラリンピックにちなんで、4月から【世界の料理】を採り入れています。いろいろな国のことを給食を通して知ってもらい、自分たちでもさらに詳しく調べて学んでもらえたらと思います。

せかい りょうり
世界の料理

このマークが目印



世界の主食を比べてみよう

日本の主食といえばお米ですが、世界ではどんな主食が食べられているか知っていますか？
 世界で栽培されている穀物のなかで、特に生産量の多い米や小麦、とうもろこし、じゃがいものことを世界四大作物といっています。それぞれの国でどの主食を食べているか、また、主な料理について紹介します。



おも **小麦** を主食としている国 ⇒

おも **米** を主食としている国 ⇒

おも **とうもろこし** を主食としている国 ⇒

おも **じゃがいも** を主食としている国 ⇒

アイルランド
 じゃがいもで作ったパンケーキのボックスティ

フランス
 日本ではフランスパンと呼ばれるバケット

イタリア
 500種類以上あるといわれる小麦粉でできた麺のパスタ

中国
 ごはんと具材を混ぜて炒めたチャーハン

日本
 酢飯に魚をのせて握る寿司

モロッコ
 小麦粉の生地を小さく丸めたクスクス



ベトナム
 米から作られた麺のフォーや、具材をライスペーパーで巻いた春巻き

インド
 パン生地をうすくのはして焼いたチャパティ

世界の主食にはこの他にも、キャッサバ・大豆・サツマイモなどがあります。

ミャンマー
 カレー風味の炊きこみごはんのピリヤニ

タンザニア、ガーナなど
 とうもろこしの粉をお湯で練り上げたウガリ
 ガーナではフフと呼ぶ

メキシコ
 とうもろこしの粉で作るうす焼きのパンに、野菜や肉を巻いた食べるトルティーヤ