

令和6年9月分

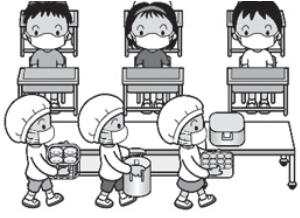
学校給食予定献立表

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 みんなで協力しよう

当番の人に協力して、早く準備や後片付けができるようにしましょう。また、どうすればスムーズに配膳できるか考えてみましょう。

●机の上をきれいにし、座って待ちましょう。



●食卓は協力して運びましょう。



●後片付けは、人が交わらないように行いましょう。



給食センターのホームページもご覧ください

右のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることが出来ます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。



世界の料理

【インド】 11日 (水)



インドの国旗

インド料理は、様々なスパイスやハーブを使った料理が特徴です。

キーマカレー

細切り肉やひき肉で作ったカレーという意味です。給食では、大豆を肉のような食感に加工した「大豆ミート」も合わせて使っています。

タンドリーチキン

スパイスで下味をつけた鶏肉を、「タンドール」という土釜で焼くことから、この名前が付けました。

チャナサラダ

「チャナ」はひよこ豆のことで、インドでよく食べられるサラダです。

火	水	木	金	
3 コッパン 1 黄 オニオンスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソードオニオン 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 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 22.0 しじょう糖 g 20.6	4 ごはん こめ 70 黄 ぐだくさんみそしる ぶたにく 10 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 20 赤 あおなご 5 赤 つきこんにやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 1.2 赤 ゆでしお 0.5 赤 キャベツつねのピリからあん キャベツつね 1 赤 けずりぶし 1.7 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 赤 でんぷん 0.2 赤 テンメンジャン 0.2 赤 チリパウダー 0.01 赤 こぎつねごはん あぶらあげ 10 赤 にんじん 5 赤 ほししいたけ 0.3 赤 けずりぶし 1 赤 さとう 2 赤 しょうゆ、さけ、みりん	5 スマイル献立 カラフルピラフ こめ 50 黄 もちごめ 20 黄 ウィンナー 10 黄 たまねぎ 10 黄 ホールコーン 5 黄 あかピーマン 3 黄 ビーマン 3 黄 にんにく 0.03 黄 とんこつ 3 黄 しょうゆ 2 黄 しお 0.6 黄 オリブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 ターメリック 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 チキンボールのケチャップソース チキンボール 50 赤 たまねぎ 3 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 赤 でんぷん 0.2 赤 イタリアンサラダ キャベツ 20 赤 にんじん 3 赤 トマトスライス 1 赤 トマトドレッシング 組1本 赤 エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 20.7 しじょう糖 g 22.2	6 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 あおなご 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 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 こまあぶら 0.5 赤 さけ、しお チリパウダー、こしょう いかなゲット いかなゲット 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 あぶら 3 赤 こんにやくサラダ わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 ゆでしお 1 赤 トマトドレッシング 組1本 赤 エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 25.1 しじょう糖 g 18.3	
のりしおポテト あおのり 0.09 赤 フライドポテト 40 赤 しお 0.2 赤 あぶら 3 赤 ポークチャップ ぶたにく 25 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ケチャップ 6 赤 ウスターソース 1.3 赤 のうこうソース 1.3 赤 ワイン 1.2 赤 さとう 0.5 赤 しお、こしょう	きつねごはん きつねの好物だといわれている油揚げをきざんで使っている「こぎつねごはん」という献立名にしました。甘辛く煮たこぎつねごはんの具を、ごはんに入れて食べてください。	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。給食時間を笑顔で過ごすに欲しいという想いをこめて作りました。	いかなゲット ナゲットとは、もともと金のかたまりのことで、色や形が似ていることから名付けられました。今日のいかなゲットは、いかとだらのすり身をを使って作られた物を綿実油で揚げています。いかなの形が楽しいですね。	
9 重陽の節句献立 ごはん こめ 65 黄 ささみのすましじる とうふ 20 赤 ささみ 15 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 みつば 3 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 しお 0.3 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごビュレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 こめ 0.8 赤 にんじん 4.5 赤 しょうゆ 3 赤 さとう、あぶら きくのはなのおひたし はくさい 20 赤 ほうれんそう 10 赤 きくのはな 0.3 赤 けずりぶし 4 赤 しょうゆ 1.5 赤 でんぷん 0.02 赤 さとう 1.5 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお	10 とうもろこしコッパ 1 黄 まぐろカツ まぐろカツ 1 赤 あぶら 3 赤 こめこのマカロニサラダ こめこのマカロニ 3 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 3 赤 す 1 赤 さとう 0.3 赤 ゆでしお 0.3 赤 トマトドレッシング 組1本 赤 ジュリアンスープ ベーコン 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 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 とうもろこし 北海道産のホールコーンが 入ったほんのり甘みがある コッパンです。	11 世界の料理 インド キーマカレー こめ 70 黄 だいずミート 15 赤 じゃがいも 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 30 赤 トマトビュレ 20 赤 とんこつ 5 赤 こめこのカレーウ 2 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 カレーこ 0.1 赤 こしょう 0.02 赤 タンドリーチキン とりにく 45 赤 しょうが 0.1 赤 にんにく 0.05 赤 ワイン 1 赤 カレーこ 0.3 赤 しお 0.3 赤 パプリカ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 チャナサラダ ひよこめ 10 赤 キャベツ 3 赤 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 ゆでしお 1 赤 トマトドレッシング 組1本 赤 インド風ドレッシング トマトケチャップとパプリカ色素で鮮やかな色合いが特徴です。玉ねぎ、にんじん、赤ピーマンなど野菜がたっぷり入っていて、野菜の甘みを感じるドレッシングです。	12 コッパン 1 黄 がぼちゃのシチュー ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 がぼちゃ 10 赤 かぼちゃペースト 3 赤 とんこつ 10 赤 ぎゅうりゅう 15 赤 チーズ 2 赤 はいせんでんぷん 2 赤 バター 1 赤 ポータージュルウ 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.6 赤 こしょう 0.03 赤 フラックフルト チキンフラックフルト 1 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 赤 でんぷん 0.2 赤 ベジタブルソテー ホールコーン 15 赤 にんじん 8 赤 カットさやいんげん 3 赤 しお 0.13 赤 こしょう 0.01 赤 ベジタブルソテー ホールコーンとにんじん、さやいんげんを使った彩のよいソテーです。シンプルに塩とこしょうのみで味を付けました。	13 おおむぎいりごはん 1 赤 だしまたまご こめ 59 黄 おおむぎ 6 黄 あつあげのもの あつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 あおなご 5 赤 しょうが 0.2 赤 けずりぶし 2 赤 しょうゆ 2.5 赤 でんぷん 2 赤 さとう 2 赤 みりん 1 赤 さけ 0.7 赤 ぶたにくのポンずいため ぶたにく 30 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 ポンず 4 赤 さけ 1.5 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ ポン酢 しょうゆや酢に柑橘類の果汁を加えて作った調味料で、独特のさわやかな酸味が特徴です。給食では和え物に使うことが多いですが、今日は炒め物に使っています。

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** からだの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	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	ビタミン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校・中学校	9月の平均	kcal 600	25.3g (16.8%)	19.9g (29.9%)	2.2 (g)	356 (mg)	82 (mg)	3.55 (mg)	μgRAE 233	0.6 (mg)	0.6 (mg)	29 (mg)	4.4 (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	9月の平均	767	31.3g (16.3%)	23.9g (28.1%)	2.7	392	102	4.6	278	0.8	0.6	29	6.0
	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
<p>16</p> <p>敬老の日</p> 	<p>17 お月見献立</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん</p> <p>つきみじる</p> <p>グリルチキンのわふうあん</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>小学校 586 kcal たんぱく質 24.3g エネルギー 12.1</p> <p>② 月見汁</p> <p>日本では、月の模様は「もちをついているうさぎ」に見立てられることが多いので、うさぎの模様の飾りかまぼこと、満月をイメージした里芋を入れました。</p>	<p>18 ひじきのたきこみごはん</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さばのしおやき</p> <p>チンゲンサイのにびたし</p> <p>ヨーグルト</p> <p>609 30.7 19.8</p> <p>② ひじき</p> <p>日本の伝統的な食材の1つです。栄養価が高く、特に食物せんいやカルシウムが豊富に含まれています。給食では、柔らかい芽ひじきを使っています。</p>	<p>19 コッペン</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ポトフ</p> <p>ウイナー</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>とんこつ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>セロリ</p> <p>ローリエ</p> <p>23.6 19.6</p> <p>① ポトフ</p> <p>フランスの家庭料理です。野菜を主役にした煮込み料理で、シンプルな味が特徴です。暖かい季節から寒い季節まで幅広い時期に楽しむことができます。</p>	<p>20 ちゅうかどんぶり</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>はるまき</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>もやしナムル</p> <p>613 21.6 21.4</p> <p>② 春巻き</p> <p>中華料理の点心の1つで、炒めた肉と野菜を小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。アメリカでは、スプリングロールと呼ばれています。</p>

23

振り替休日



24

牛乳 1本 赤

こくとうコッペ

ポロニアソーセージ

ポテトサラダ

アセロラゼリー

605 22.6 21.3

① アセロラ

ビタミンCはレモンの約34倍、ポリフェノールも豊富に含まれておりスーパーフードと呼ばれています。日本では沖縄県でのみ生産されています。

25 道明寺中3年 K・Rさん

牛乳 1本 赤

ごはん

とりからのバジルソース

ごぼうとわかめのみそしる

ほうれんそうとはくさいのポン酢あえ

594 30.7 17.1

③ レシチャレ

道明寺中学校の生徒が考えてくれました。自分が好きな物と、藤井寺で作られているバジルソースを組み合わせてくれました。

26

牛乳 1本 赤

うずまきパン

トマトスープ

デミグラスハンバーグ

フレンチサラダ

583 22.0 24.3

① デミグラスソース

フランス語で「ソースドゥミグラス」と言います。ドゥミ(半分) グラス(煮詰めた)という意味があり、煮込んで凝縮させることからこの名前がつけました。

27

牛乳 1本 赤

おおむぎいりごはん

あじのからあげ

ちゅうかスープ

スタミナどんぶり

593 30.4 18.5

② あじ

ゼイゴと呼ばれるトゲ状のうろこがあることが特徴の魚です。味がよいので、あじという名前がついたといわれており、うま味成分であるアミノ酸やイノシン酸を豊富に含んでいます。

30

チキンカレー

牛乳 1本 赤

ウイナー

フルーツカクテル

694 25.0 26.4

② チキンカレー

バターと焙煎小麦粉をよく炒めて作ったセンター特製の手作りルーを使っています。たくさん野菜と鶏肉のうま味が合わさったまろやかなカレーです。

レシピにチャレンジ レシチャレ!!

うんどうかい たいいくさい 運動会・体育祭 がんばれ!

今日は、昨年度応募いただいた献立の中から道明寺中学校3年生の生徒が考えてくれた献立を採りいれました。藤井寺市の特産品である「バジルソース」をから揚げにかけるアレンジを考えてくれました。

25日 道明寺中学校3年 K・Rさん

メニューの紹介(PHポイントや献立を考えた理由)

朝食のメニューの中で、自分たちが考えたメニューを並べたものを、みんなに食べてもらって、みんなの反応を聞いてみました。みんな、バジルソースの味が好きだったので、バジルソースとから揚げを組み合わせたいと思いました。という理由で、レシチャレを考えました。

バジルソース

ふじいであし 藤井寺市で栽培されたバジルとにんにくを使って作られています。大阪産に認定されています。給食用に特別にカシューナッツを抜いてもらっています。

うんどうかい たいいくさい 運動会・体育祭 がんばれ!

もうすぐ運動会・体育祭がありますね。日頃の練習の成果を発揮するために、毎日の食事で気を付けたいポイントをまとめました。

ぜんじつ 前日まで

主食・主菜・副菜を基に、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

とうじつ 当日

消化の良い、炭水化物中心の物を食べましょう。

とうじつ 当日の夜

使った栄養を補給し、傷ついた筋肉を修復するため、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質を多く食べるようにしましょう。