

令和6年10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

世界の料理

29日(火) **【イタリア】**



西日本最古のワイナリーがある大阪府柏原市と、地中海気候に恵まれたグロッセート市（イタリアのトスカナ州グロッセート県）は、ともにぶどうとワインの産地であることがきっかけで1999年に友好都市提携を結び、今年、25周年を迎えました。その記念に両市で連携した様々な行事が開催されています。

イタリアの国旗



グロッセート市

緑・白・赤は
国土・平和・情熱を
表すともわれています

ミネストローネ

イタリア語で「真だくさん、ごちゃまぜ」という意味があり、イタリアの家庭料理の一つです。今回は、**柏原市のカタシモワイナリー**がデラウエアのぶどうから作った**カタシモワイン**を使用しています。白ワインが肉の旨味を引き出し、香りよく仕上げられます。

米粉のチキンカツレツ

コトレッタと呼ばれるミラノ風カツレツは、パン粉をまぶした薄切りの肉を油で焼いて作る、イタリアの名物料理です。豚カツなどの「カツ」はこの料理に由来します。今回は米粉の衣を使用しています。

米粉のマカロニサラダ・バジルソース

大阪産に認定されている**藤井寺市のバジルソース**を使用しています。バジルソースは、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。給食用に、カシューナッツを使用せずに作っていただきました。マカロニは、イタリア発祥のパスタの一種です。

給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

火	水	木	金	
1 コッペパン 2 オニオンスープ 3 フライドポテト 4 ポークチャップ 5 メープルジャム エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 23.0 しじょう糖 g 20.5	2 ごはん 3 ふたすき 4 きゅうりのすのもの 5 こめこのささみフライ エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 26.2 しじょう糖 g 17.7	3 かやくごはん 4 チキンボールのあまからあん 5 こまつなのびたし エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 27.9 しじょう糖 g 18.3	4 おおむぎいりごはん 5 いわしのかばやきふう 6 ふたじる 7 チンゲンサイのごまあえ エネルギー kcal 578 たんぱく質 g 25.9 しじょう糖 g 19.7	
 ポークチャップ アメリカ発祥の料理「ポークチャップ」をもとに日本で考案されたメニューと言われています。豚肉とケチャップの組み合わせは、パンによく合う味付けです。	 米粉 米粉の衣はパン粉に比べて、油を吸いにくいので、揚げた後もベタつきにくく、冷めてもサクサク感が残り、さっぱりヘルシーな仕上がりになります。	 かやくごはん 地域や季節によって具材が変わることも多く、関西では「かやく」と呼びますが、他の地域では「炊き込みごはん」や「混ぜごはん」とも呼ばれます。	 いわし 小さな青魚で、体が細長く銀色をしています。カルシウムがたくさん含まれているので、骨を強くしてくれます。	
7 ハッシュドポークライス 8 フランクフルト 9 サウザンサラダ エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 23.3 しじょう糖 g 20.9	8 さつまいもコッペ 9 はるさめスープ 10 もやしのナムル エネルギー kcal 571 たんぱく質 g 23.9 しじょう糖 g 19.4	9 ごはん 10 さわにわん 11 とりにくのからあげ 12 はくさいのボンすあえ エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 23.0 しじょう糖 g 20.6	10 目の愛護デー 11 コッペパン 12 ポロニアソーセージ 13 ポテトサラダ 14 ブルーベリーゼリー エネルギー kcal 675 たんぱく質 g 22.9 しじょう糖 g 28.9	11 マーボーどんぶり 12 おさかなナゲット 13 いとこんにやくのちゅうかあえ エネルギー kcal 591 たんぱく質 g 22.7 しじょう糖 g 19.0
 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して欲しいという想いをこめて作りました。	 メルルーサ しじょう糖の深海魚です。日本にはいないので、ニュージーランドや南米などの南太平洋で獲れたものが、日本へ運ばれています。	 ポン酢 しょうゆ、酢、みりん、だし汁などを混ぜて一度煮立てただけなので、簡単に作ることができます。レモンやゆずのしじょう汁を加えると、さっぱりした味でおいしくなります。	 目の愛護デー この日は目の健康を守るための日です。ブルーベリーには、目に良いとされる、アントシアニンやビタミン類がたくさん含まれます。	 こんにやくいも こんにやくの材料で、春に植え、秋に収穫する作業を3年程繰り返して、出荷するそうです。こんにやくいもは寒さに弱いので、冬の間は13度以下にならない場所で保存されます。

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	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 ₁	B ₂	C	
小学校中学年	10月の平均	kcal 603	24.3g (16.1%)	21.1g (31.5%)	2.1 (g)	361 (mg)	79 (mg)	3.1 (mg)	239 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	27 (mg)	4.6 (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	10月の平均	767	30g (15.6%)	24.7g (29%)	2.6	396	98	4	286	0.8	0.6	32	5.9
	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。

14 スポーツの日

15 こくとうコッペ ミンチカツ フルーツミックス

16 ごはん ジャがいものみそしる とりにくのねぎしおだれ

17 とりにくとごぼうのたきこみごはん さばのしおやき

18 こめこのポークカレー かぼちゃコロッケ

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できます。

640 24.8 23.1 こくとうコッペ

602 26.3 21.0 ひじきサラダ

612 29.6 21.0 さばのしおやき

639 19.2 18.9 かぼちゃコロッケ

21 ごはん どうふとくずしりのにも

22 ベビーコッペ ウィナー

23 ごはん わかめスープ

24 パーカーパン

25 おおむぎいりごはん

583 28.4 17.4 メバル

615 23.9 24.2 トマト

602 19.7 18.5 さつまいもの歴史

636 25.2 34.1 レシチャレ

597 22.3 16.5 いか

28 ごはん けんちんじる

29 イタリア ミネストローネ

30 ちゅうかどんぶり

31 ハロウィン献立

レシチャレ!!

571 26.6 19.4 だしまきたまご

588 23.4 24.2 ブォーノ

582 26.7 18.6 干しいたけ

621 21.8 23.9 かぼちゃのミニポーロ

あ 揚げパン 22日