

令和7年3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 よい食習慣を身につけよう

**3食キチン!**

朝・昼・夕の3食の食事をしっかり食べよう

好き嫌いせずにバランスよく食べよう

夕食は寝る2時間前までにすませよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

よくかんでゆっくり食べよう

減塩 塩分をひかえて、うす味を心がけよう

### 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。

裏面にもチェック項目があるので、見てくださいね!

## ひなまつり こんだて

3日(月)

### ちらし寿司

見た目も華やかで、れんこんなどの「縁起物」を使うことから、大正時代以降おめでたい席で食べられることが多くなったそうです。



穴が開いていて先を見通せることから「将来の見通しが良い」

### ひなまつりデザート

いちご、豆乳、もも、3層のデザートで、桃の花をイメージしたかわいいデザートです。



## 世界の料理

### 【スペイン】

4日(火)



スペインの国旗



にんにくやオリーブオイルをベースとして、新鮮な素材そのものの味をいかした料理が多いです。

- ・パエリア 米と鶏肉や魚介を、オリーブオイルで炒め、スープで炊き上げた料理です。サフランで風味付けし、米が黄色になります。
- ・トルティージャ スペインの家庭でよく作られている、具材たっぷりのオムレツのことです。給食ではじゃが芋が入っています。
- ・アルボンディガス ミートボールのトマト煮のことです。

| 月  | 火  | 水   | 木   | 金   |
|--|--|---|---|---|
| <b>3 ひなまつり 献立</b><br><b>ごはん</b><br>こめ 65 黄<br><b>ゆずふうみのすましじる</b><br>ささみ 10 赤<br>だいにんじん 15 赤<br>にんじん 10 赤<br>あおなげ 5 赤<br>ぶなしめじ 5 赤<br>けしりょう 3.2<br>しょうゆ 3.5<br>みりん 1.2<br>さけ 0.5<br>ゆず 0.3<br>しお 0.2<br><b>ひなまつりデザート</b><br>ひなまつりゼリー 1こ 黄 | <b>4 世界の料理</b><br><b>スペイン</b><br><b>パエリア</b><br>こめ 50 黄<br>もちごめ 20 黄<br>ベーコン 10 赤<br>たまねぎ 20 赤<br>ホールコーン 5 赤<br>あかピーマン 3 赤<br>カットさやいんげん 3 赤<br>にんにく 0.03 赤<br>とんこつ 3 赤<br>しょうゆ 2 赤<br>しお 0.6 赤<br>オリーブあぶら 0.5 黄<br>ワイン 0.5 黄<br>ターメリック 0.3 黄<br>こしょう 0.03 黄<br>セロリ 0.2 黄<br>ローリエ 0.2 黄 | <b>5 スマイル 献立</b><br><b>こめこのポークカレー</b><br>こめ 65 黄<br>ぶたにく 15 赤<br>じゃがいも 30 赤<br>たまねぎ 30 赤<br>にんじん 20 赤<br>トマトピューレ 5 赤<br>とんこつ 2 黄<br>こめこのカレールー 9 黄<br>ケチャップ 5 黄<br>ウスターソース 4 黄<br>のうこうソース 2 黄<br>ワイン 0.7 黄<br>しお 0.2 黄<br>カレーこ 0.1 黄<br>こしょう 0.02 黄<br><b>フランフルト</b><br>チキンフランフルト 1本 赤<br><b>イタリアンサラダ</b><br>キャベツ 20 緑<br>きゅうり 8 緑<br>にんじん 3 緑<br>ほうろく 1 黄<br>ドイツ産オリーブオイル 1本 黄 | <b>6 コッペパン</b><br>1こ 黄<br><b>ジュリアンスープ</b><br>ぶたにく 15 赤<br>じゃがいも 20 赤<br>たまねぎ 20 赤<br>にんじん 10 赤<br>とんこつ 3 赤<br>しょうゆ 3.5 赤<br>ワイン 0.7 赤<br>しお 0.3 赤<br>こしょう 0.03 赤<br>セロリ 0.2 赤<br>ローリエ 0.2 赤<br><b>ハンバーグ</b><br>ボークチキンバーグ 1こ 赤<br>ケチャップ 4 赤<br>ウスターソース 1 赤<br>のうこうソース 1 赤<br>さとう 0.5 黄<br>でんぶん 0.2 黄<br><b>きよみオレンジ</b><br>1こ 緑 | <b>7 卒業お祝い 献立</b><br><b>せきはん</b><br>もちごめ 47.3 黄<br>こめ 20.3 黄<br>あずき 2.4 黄<br>しお 0.5 黄<br><b>ひじきサラダ</b><br>ひじき 1 赤<br>えだまめ 10 赤<br>ホールコーン 5 赤<br>にんじん 3 赤<br>けしりょう 0.2 赤<br>しょうゆ 0.8 赤<br>さとう 0.3 赤<br>献上マヨネーズタイプ 組 1本 黄<br>ドレッシング 1本 黄<br><b>とりにくのからあげ</b><br>とりにく 45 赤<br>りんごピューレ 2.5 赤<br>しょうゆ 0.1 赤<br>でんぶん 8 黄<br>こめ 4.5 黄<br>しょうゆ 0.5 黄<br>さとう 0.5 黄<br>あぶら 3 黄<br><b>そつぎょうおいわいデザート</b><br>すだちゼリー 1こ 黄 |
| エネルギー kcal 604<br>たんぱく質 g 27.1<br>しじょう g 18.1  | 572 20.0 19.8  | 569 22.4 18.3   | 532 23.7 21.0   | 660 21.7 26.2   |
|  |  |   |   |   |

### 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)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 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)

### 平均栄養量

| 区分      | 栄養素      | エネルギー    | たんぱく質          | しじょう           | 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 中学生 | 3月の平均    | kcal 584 | 24.4g (16.7%)  | 20.9g (32.2%)  | 2.0 (g)       | 394 (mg) | 90 (mg) | 3.9 (mg) | 202 (μgRAE) | 0.48 (mg)      | 0.52 (mg)      | 19 (mg) | 4.0 (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      | 3.0      | 200         | 0.4            | 0.4            | 25      | 4.5     |
| 中学生     | 3月の平均    | 730      | 29.5g (16.1%)  | 25.1g (30.9%)  | 2.4           | 435      | 108     | 4.9      | 237         | 0.6            | 0.6            | 23      | 5.3     |
|         | 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     |

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

★ 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>ごはん</b><br>こめ 65 黄<br><b>とりにくのすき</b><br>カットやきとうふ 50 赤<br>とりにく 20 赤<br>いたごんにやく 20 赤<br>はくさい 20 赤<br>にんじん 10 赤<br>しるねぎ 10 赤<br>けずりぶし 2.2 赤<br>しょうゆ 2.5 黄<br>さとう 1.2 黄<br>みりん 1 黄<br>さけ 1 黄<br>ゆでしお | <b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>コッパン</b><br>1こ 黄<br><b>トマトスープ</b><br>ぶたにく 10 赤<br>じゃがいも 20 赤<br>たまねぎ 15 赤<br>にんじん 15 赤<br>トマト缶 5 赤<br>トマトピューレ 5 赤<br>にんにく 0.02 赤<br>とんこつ 3 赤<br>ケチャップ 10 赤<br>ウスターソース 4.5 赤<br>のうこうソース 2.5 赤<br>こめこ 2 黄<br>ワイン、しお、こしょう 2 黄<br>けずりぶし、しょうゆ 2 黄<br>みりん、ゆでしお 2 黄 | <b>ごはん</b><br>こめ 65 黄<br><b>とうふのみそしる</b><br>とうふ 20 赤<br>あぶらあげ 5 赤<br>たまねぎ 15 赤<br>にんじん 10 赤<br>あおねぎ 5 赤<br>けずりぶし 3.2 赤<br>しるみそ 7 赤<br>あかみそ 6 赤<br>さけ 0.5 赤<br>しょうゆ | <b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>コッパン</b><br>1こ 黄<br><b>ちゅうかスープ</b><br>ぶたにく 20 赤<br>はくさい 20 赤<br>チンゲンサイ 10 赤<br>にんじん 10 赤<br>ほししいたけ 0.5 赤<br>しょうが 0.03 赤<br>とんこつ 3 赤<br>しょうゆ 3.5 赤<br>さけ 1 赤<br>ごまあぶら 0.3 黄<br>しお 0.3 黄<br>こしょう 0.03 黄 | <b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>ベビーコッパ</b><br>1こ 黄<br><b>マカロニのクリームソース</b><br>ぶたにく 10 赤<br>ペンネマカロニ 30 赤<br>たまねぎ 40 赤<br>にんじん 10 赤<br>ホールコーン 10 赤<br>ぶなしめじ 10 赤<br>とんこつ 5 赤<br>きゅうにゅう 15 赤<br>なまクリーム 5 赤<br>チーズ 5 赤<br>ばいせんごむぎ 5 赤<br>パター 5 赤<br>ボタージュルウ 0.15 赤<br>しお 0.15 赤<br>こしょう 0.01 赤<br>靴上マヨネーズタイプ 組1本 黄<br>ドレッシング 0.5 黄<br>ローリエ、ゆでしお |      |     |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 553   | 28.8   | 15.9   | 590   | 24.8   | 24.7 | 612 | 28.4 | 25.3 | 597 | 26.0 | 29.3 | 621 | 25.2 | 28.3 |

**菜の花**  
アブラナ科の植物です。若くてやわらかい葉やつぼみを食べます。春のおとすれを感じさせる食材です。今回のようにあえものにして食べられることが多いです。

**若ごぼうのきんぴら**  
わが市産の若ごぼうを使います。根だけでなく、葉や茎も食べられます。

**マーボーどんぶり**  
ししゃものからあげ  
もやしのナムル

**スナップえんどう**  
グリーンピースを品種改良したものです。豆が成長してもサヤがたたくならず、サヤごと食べられます。

| 月  | 火  | 水    | 木 | 金 |
|--|--|------|---|---|
| <b>マーボーどんぶり</b><br>こめ 65 黄<br>れいとうとうふ 70 赤<br>ぶたにく 10 赤<br>あおねぎ 5 赤<br>たけのこ 5 赤<br>ほししいたけ 0.5 赤<br>しょうが 0.13 赤<br>にんにく 0.02 赤<br>とんこつ 0.02 赤<br>しょうゆ 4.5 赤<br>しょうゆ 3.5 赤<br>でんぶん 3 赤<br>あかみそ 3 赤<br>さとう 1 赤<br>テンメンジャン 0.5 赤<br>ごまあぶら 0.5 赤<br>さけ 0.5 赤<br>しお 0.1 赤<br>チリパウダー、こしょう | <b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>ししゃものからあげ</b><br>からふとししゃも 2 赤<br>こめこ 3 赤<br>あぶら 3 赤<br><b>もやしのナムル</b><br>もやし 20 緑<br>きゅうり 10 緑<br>にんじん 3 緑<br>しょうゆ 2 赤<br>さとう 1.2 黄<br>ごまあぶら 0.3 黄<br>ゆでしお |      |   |   |
| 580  | 23.3   | 22.5 |   |   |

# ねんかん ぶん かえ 1年間を振り返ってみましょう

きゅうしよく とお しよくしゅうかん み  
給食を通してよい食習慣を身につけることができたか、チェックしてみましょう。

給食の準備や後片付けが上手にできましたか？

○  ×

清潔なマスク、エプロン、ぼうしや三角巾を正しく身につけることができたか？

○  ×

つくえや配ぜん台をきれいにできましたか？

○  ×

良い姿勢で、よくかんで食べることができましたか？

○  ×

クラスのみんなと協力して給食の準備ができましたか？

○  ×

給食前は石けんでしっかり手を洗うことができましたか？

○  ×

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？

○  ×

苦手な食べ物が出てきたときに食べる努力ができましたか？

○  ×

給食を食べ終わった後、本を読んだりして、ゆっくり過ごすことができましたか？

○  ×

どうでしたか？

できたことはこれからも続けていき、できなかったことは来年度に取り組んでくださいね。