

令和7年4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



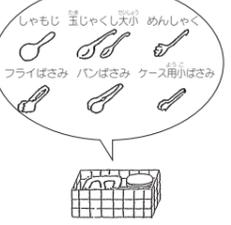
献立のテーマ
春を感じる献立

じゅんびや あとかたづけをじょうずにしよう!

手洗い しっかり手を洗いましょう
服そう せいけつな服そいでじゅんびをしましょう
配膳 じょうずにもりつけましょう



あとかたづけ
食器かこの中の食器やしゃもじがそろっているか点検しましょう



スプーンとフォークは向きをそろえて別々にとおしましょう

中食缶に保冷剤を使っている時は、中ぶたと外ぶたの間に保冷剤を入れて返しましょう



小学校1年生のおうちの方へ

小学校1年生の給食は
17日(木)から始まります

毎月配布する献立表は、会話の話題にしたり、ご家庭の献立に活用するなどして、ぜひご活用ください。
楽しい給食の時間を過ごして欲しいので、偏食の強い場合や食事に時間がかかる場合は、ご家庭でもあたためか配慮をお願いします。
学校を休んだ日の給食は、衛生面の理由からお届けすることはできません。

世界の料理

世界の料理

このマークが目印!

今年度の給食にも、毎月世界の料理が登場します。

まもなく大阪・関西万博が開催されます。世界中から色々な国や地域が集まってイベントが行われたり、展示があったり楽しい催しが目白押しですね!

給食では、それぞれの国や地域に興味や関心を持ってもらえるように、毎月参加国の食文化を紹介しながら献立に採り入れていきます。

今月の世界の料理 (15日)

【コートジボワール】

【エチオピア】



サッカーが盛んで、カカオ豆の生産は世界一位です。主食はキャッサバなどのいも類で、バナナなどもよく食べられています。

300年以上もさかのぼる遺跡があり、古代文明が栄えた場所です。イネ科の穀物テフから作られるインジェラが主食です。

ケジェヌ：鶏肉と野菜をしっかりと煮込んだ料理です。コートジボワールの国民食といわれています。

ゴメン：辛い料理が多い中で、あまり辛いくないあっさりとした青菜の炒め物です。

ジェゲ：魚の揚げ物です。コッパンに挟んでジェゲサンドにしても美味しいです。

月	火	水	木	金
14 ごはん こめ 65 黄 ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとこんにゃく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 うすくちしょうゆ 4 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお 542 27.2 18.6	15 世界の料理 コッパン 1 黄 ケジェヌ とりにく 25 赤 たまねぎ 40 赤 トマトかん 20 赤 にんじん 10 赤 にんにく 0.1 赤 とんこつ 1.2 赤 ワイン 0.8 黄 さとう 0.15 黄 トウモロコシ 0.04 黄 ナツメグ 0.02 黄 しお 0.01 黄 こしょう 0.01 黄 サラダあぶら 0.4 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 510 25.5 20.3	16 スマイル献立 ごはん こめ 65 黄 しんじゃがに ぶたにく 15 赤 しんじゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つぎこんにゃく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお 578 24.6 19.6	17 ごはん こめ 65 黄 あつあげのもの カットあつあげ 25 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 1.5 赤 こいくちしょうゆ 1.5 赤 うすくちしょうゆ 1.5 赤 でんぶん 1.2 黄 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 黄 サラダあぶら 0.3 黄 おいおいデザート こめいかにカップケーキ 1 黄 587 24.4 23.0	18 ごはん こめ 65 黄 さばのしおやき わかめ 0.3 赤 しんじゃがいも 35 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 0.7 赤 うすくちしょうゆ 1.1 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 587 24.4 23.0
たまご たまごの殻の色は親の種類によって、卵の黄身の色は親が食べていたエサの種類によって変わります。	ジェゲサンドイッチ コートジボワールでは、ジェゲと呼ばれる魚の揚げ物を、パンにはさんで食べるそうです。	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。	小学校1年生給食開始 1年生が配りやすいように、今日から4日間、パンの献立になります。 上手に準備して食べられるかな?	白いんげんまめ 白あんの原料として和菓子に使われるほか、煮豆やクリーム煮、煮込み料理など、和洋中様々な料理に活用されています。

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 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

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじ	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	3月の平均	kcal	25.9g (18.1%)	21.3g (33.5%)	1.8	366	84	3.5	206	0.56	0.56	20	5.0
	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	3月の平均	735	32.0g (17.4%)	24.9g (30.5%)	2.3	406	104	4.8	244	0.73	0.64	33	6.8
	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。

