

令和7年5月分

学校給食予定献立表

給食目標

食事のマナーを守ろう

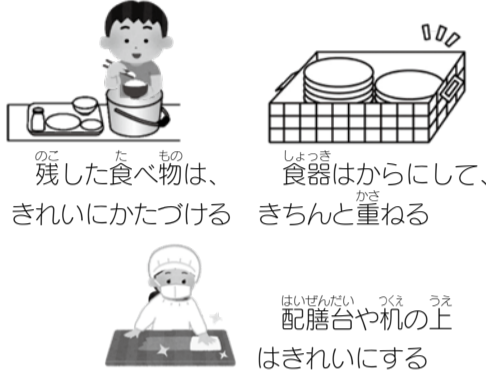
みなさんは食事をするときに、マナーを守って食べることができているでしょうか？食事は家族や周りの人たちと一緒に過ごす時間です。みんなで気持ちよく食事をするために、マナーを守りましょう。

食事のマナー



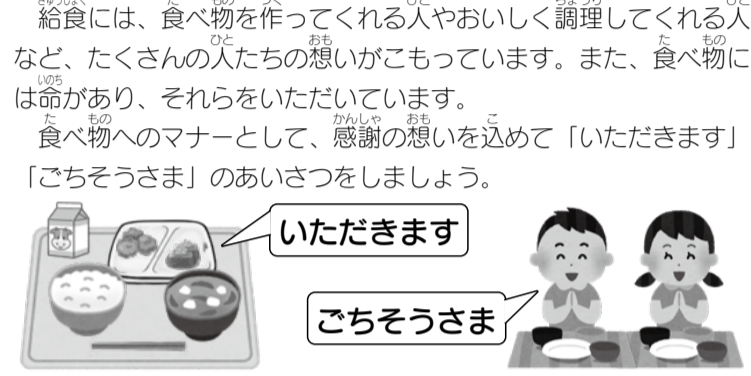
口に食べ物が入ったまじやべらない
口に入れたものは、きれいに片づける
ひじをついたり、姿勢がわるいまま食べない
食器はからにして、きちんと重ねる
食事中にふざけたり、くさい話をしない
立ち上がったたり、歩き回らない
ふざけたり、あそびだりしない

後片付けのマナー



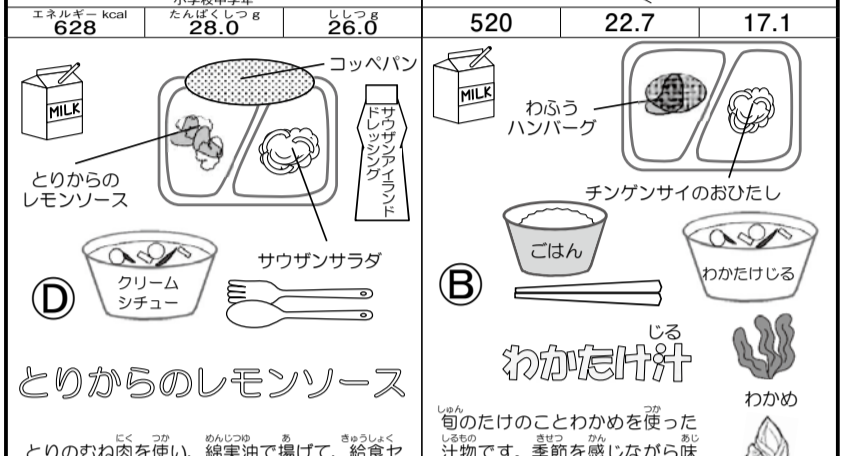
残した食べ物は、きれいに片づける
食器はからにして、きちんと重ねる
配膳台や机の上はきれいにする

食べ物へのマナー



給食には、食べ物を作ってくれる人やおいしく調理してくれる人など、たくさんの方々の思いがこもっています。また、食べ物には命があり、それらをいただいています。
食べ物へのマナーとして、感謝の思いを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

木		金	
5 コッペン 1こ 黄 クリームシチュー ベーコン 10 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 とんこつ 10 赤 きゅうりにゅう 10 赤 なまクリーム 10 赤 チーズ 10 赤 ばいせんこむぎこ 10 赤 ポタージュルウ 10 赤 しお 0.7 赤 ウイン 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 ローリエ 10 赤	6 スマイル献立 ごはん こめ 65 黄 わかたけじる ささみ 10 赤 わかめ 0.5 赤 しんじゆのこ 15 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤	7 牛乳 1本 赤 とりからのレモンソース とりく 45 赤 でんぶんにんじん 7 赤 こめ 2 赤 フォン 0.1 赤 しお 0.01 赤 こしょう 0.01 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 さとう、レモンじる 2 赤 でんぶん、あぶら 2 赤 サウザンサラダ キャベツ 20 赤 きゅうり 5 赤 にんじん 5 赤 ゆでしお 3 赤 えんどう、アブラ 1本 赤 ドレッシング 1本 赤	8 牛乳 1本 赤 わふうハンバーグ ポークチンバーグ 1こ 赤 けずりぶし 1.7 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 みりん 0.8 赤 さとう 0.2 赤 でんぶん 0.2 赤 チンゲンサイのおひたし キャベツ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 けずりぶし 0.7 赤 こいくちしょうゆ 1.1 赤 うすくちしょうゆ 1.1 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤
エネルギー kcal 628	たんぱく質 g 28.0	エネルギー kcal 628	たんぱく質 g 28.0



とりからのレモンソース
とりのむね肉を使い、綿実油で揚げて、給食センター特製のレモンソースをかけています。

5 こどもの日

5月5日は「端午の節句」で、こいのぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりして男の子の健やかな成長を祈ってお祝いする日です。1948年に「こどもの日」が制定され、今では子どもたちみんなをお祝いする日になりました。

6 献立のテーマ

はるやさい つか こんだて
春野菜を使った献立

7 世界の料理

タイ
カオパット・ガイ
プラトート
ヤムウンセン

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。

7 世界の料理

タイ
カオパット・ガイ
プラトート
ヤムウンセン

8 コッペン

トマトに
とりく 25 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 20 赤
にんじん 20 赤
トマトかん 20 赤
トマトピューレ 0.02 赤
とんこつ 10 赤
ケチャップ 10 赤
ウスターソース 10 赤
のうこうソース 10 赤
ワイン 10 赤
しお 0.03 赤
こしょう 0.03 赤
セロリ、ローリエ 10 赤

チキンウインナー

一般的ウインナーは豚肉や牛肉で作られることが多いですが、鶏肉を使って作られたものを使用しています。

9

ごはん
こめ 65 黄
しんたまねぎのみそじる
ぶたにく 10 赤
しんたまねぎ 30 赤
にんじん 10 赤
あおねぎ 5 赤
ぶなしめじ 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
さけ 7.5 赤
あかみそ 6.5 赤
さけ 0.5 赤
サラダあぶら 0.3 黄
こいくちしょうゆ 0.3 黄

10 第三中2年 M・Aさん

コッペン
1こ 黄
ABCマカロニスープ
ぶたにく 15 赤
ABCマカロニ 4 黄
たまねぎ 20 黄
キャベツ 15 黄
にんじん 10 黄
とんこつ 3 黄
こいくちしょうゆ 0.5 黄
うすくちしょうゆ 3 黄
ワイン 0.7 黄
しお 0.2 黄
こしょう 0.03 黄
サラダあぶら 0.3 黄
ローリエ 0.2 黄

ひじきサラダ

給食で人気のサラダです。初めて食べる小学校1年生のみなさんも好きになってくれると嬉しいです。

11

カラフルピラフ
こめ 50 黄
もちこめ 20 黄
ウインナー 10 黄
たまねぎ 20 黄
ホールコーン 5 黄
あかピーマン 3 黄
ピーマン 3 黄
にんにく 0.03 黄
とんこつ 3 黄
うすくちしょうゆ 0.2 黄
オリーブあぶら 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 10 黄

12

コくとうコッペン
1こ 黄
ミネストローネ
ぶたにく 15 赤
ひよこたまめ 10 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 10 赤
にんじん 10 赤
トマトかん 10 赤
トマトピューレ 0.02 赤
とんこつ 3 赤
ケチャップ 10 赤
ウスターソース 10 赤
のうこうソース 20 赤
ワイン 5 赤
オリーブあぶら 0.5 赤
しお 0.7 赤
こしょう 0.03 赤
こいくちしょうゆ、さとう 10 赤
セロリ、ローリエ 10 赤

ミネストローネ

イタリアで古くから食べられてきた奥深くのスープです。季節や地方によって入れる野菜が変わります。豆やパスタを入れることもあります。

月	火	水	木	金
<p>19 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>まぐろカツ</p> <p>まぐろカツ 1本 赤</p> <p>まぐろカツのソース 2 赤</p> <p>ウスターソース 1 黄</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>でんぶ 0.15 黄</p> <p>あぶら 4 黄</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>けずりぶし 0.7 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.1 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2 黄</p> <p>みりん 0.3 黄</p> <p>さけ 0.5 黄</p> <p>しお 0.3 黄</p> <p>サラダあぶら 0.3 黄</p> <p>525 23.1 15.5</p> <p>まぐろカツ</p> <p>まぐろには、多くの種類がありますが、今日のまぐろカツは、「びんがまぐろ」を使って作られています。</p>	<p>20 コッパン</p> <p>こめ 1こ 黄</p> <p>ぶたにくのピリからソテー</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>たまねぎ 20 赤</p> <p>にんじん 0.02 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5 赤</p> <p>さけ 1.5 黄</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>でんぶ 0.3 黄</p> <p>しお 0.1 黄</p> <p>チリウグミックス 0.02 黄</p> <p>ろりエ 0.01 黄</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>カットゼリー 10 黄</p> <p>みかんかん 15 黄</p> <p>りんごかん 15 黄</p> <p>530 24.2 16.9</p> <p>こめこのシチュー</p> <p>小麦粉や乳製品は使っていません。米粉を使ったワでとろみを付けたやさしい味のシチューです。</p>	<p>21 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>だしまきたまご</p> <p>だしまきたまご 1こ 赤</p> <p>サラダあぶら 0.6 黄</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>きゅうり 20 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>けずりぶし 2 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5 黄</p> <p>さとう 1.2 黄</p> <p>ゆでしお 0.3 黄</p> <p>525 25.0 14.8</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>けずりぶしとだだし汁と、酢・さとう・しょうゆで作ったセンター特製の酸味をおさえた調味料で和えています。</p>	<p>22 コッパン</p> <p>こめ 1こ 黄</p> <p>フライドポテト</p> <p>フライドポテト 50 黄</p> <p>しお 0.2 黄</p> <p>あぶら 5 黄</p> <p>まかないロールキャベツ</p> <p>チキンボール 30 赤</p> <p>キャベツ 20 赤</p> <p>ケチャップ 20 赤</p> <p>トマトかん 20 赤</p> <p>ケチャップ 20 赤</p> <p>ウスターソース 0.5 赤</p> <p>のうこうソース 0.5 赤</p> <p>ワイン 0.5 赤</p> <p>しお 0.1 赤</p> <p>こしょう 0.01 赤</p> <p>さとう 0.4 黄</p> <p>でんぶ 0.4 黄</p> <p>588 22.4 24.2</p> <p>まかないロールキャベツ</p> <p>「ミートボールのトマト煮にキャベツを入れたらロールキャベツっぽくなるね」という調理員さんのひとことから生まれた献立です。</p>	<p>23 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ポークカレー</p> <p>ポークカレー 1まい 赤</p> <p>サラダあぶら 0.6 黄</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>しおこんぶ 0.2 赤</p> <p>キャベツ 25 赤</p> <p>にんじん 5 赤</p> <p>こまつな 0.3 赤</p> <p>しお 0.1 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 0.1 赤</p> <p>582 23.9 20.0</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>バターと焙煎小麦粉を煮て焦がさないように丁寧に炒めて作った給食センター特製のルウです。カレーやクリームシチューに使っています。</p>
<p>26 堅上中2年 K・Kさん</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>とんじる</p> <p>カットとうふ 20 赤</p> <p>ぶたにく 15 赤</p> <p>あぶらあげ 5 赤</p> <p>だいにん 10 赤</p> <p>たまねぎ 10 赤</p> <p>こぼろ 5 赤</p> <p>つきこんやく 5 赤</p> <p>にんじん 5 赤</p> <p>けずりぶし 3 赤</p> <p>しるみそ 7.5 赤</p> <p>あかみそ 6.5 赤</p> <p>さけ 0.5 赤</p> <p>サラダあぶら 0.3 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.3 黄</p> <p>ゆでしお 0.3 黄</p> <p>こめこのチキンカツ</p> <p>こめこのチキンカツ 1こ 赤</p> <p>あぶら 4 黄</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>わかめ 0.5 赤</p> <p>きゅうり 15 赤</p> <p>サラダこんにやく 10 赤</p> <p>ゆでしお 10 赤</p> <p>かつおぶし 1組 1本 赤</p> <p>かつおぶしかけ</p> <p>1ぶくろ 赤</p> <p>591 27.9 21.1</p> <p>レシチャレメニュー</p> <p>ごはんが食べやすく、野菜がしっかりとれる献立です。アレルギーの事や配慮のしやすさも考えてくれました。</p>	<p>27 コッパン</p> <p>こめ 1こ 黄</p> <p>ぶたからのバーベキューソース</p> <p>ぶたにく 40 赤</p> <p>たまねぎ 20 赤</p> <p>にんじん 30 赤</p> <p>さけ 0.1 赤</p> <p>こしょう 0.01 赤</p> <p>ケチャップ 0.3 赤</p> <p>のうこうソース 0.3 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5 赤</p> <p>あぶら 0.2 赤</p> <p>でんぶ 0.4 赤</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>キャベツ 25 赤</p> <p>にんじん 10 赤</p> <p>グリーンアスパラガス 10 赤</p> <p>ゆでしお 0.3 赤</p> <p>592 27.0 24.7</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>原産地は南ヨーロッパからウクライナ地方だといわれています。日本には江戸時代に観賞用として伝わりました。</p>	<p>28 かやくごはん</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>もちこめ 25 黄</p> <p>とりにく 10 赤</p> <p>にんじん 10 赤</p> <p>こぼろ 5 赤</p> <p>つきこんやく 5 赤</p> <p>ほししいたけ 3.2 赤</p> <p>けずりぶし 0.5 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 4 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2 赤</p> <p>みりん 0.5 赤</p> <p>さけ 0.1 赤</p> <p>しお 0.5 赤</p> <p>ゆでしお 0.2 赤</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1き 赤</p> <p>しお 0.2 赤</p> <p>こまつなのびたし</p> <p>ぶたにく 15 赤</p> <p>はくさい 20 赤</p> <p>こまつな 5 赤</p> <p>にんじん 5 赤</p> <p>けずりぶし 0.5 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 0.7 赤</p> <p>さけ 0.1 赤</p> <p>みりん 0.7 赤</p> <p>さとう 0.5 赤</p> <p>サラダあぶら 0.3 赤</p> <p>625 29.7 25.8</p> <p>こまつな小松菜</p> <p>ビタミンや鉄分、カルシウムが豊富に含まれるアブラナ科の緑黄色野菜です。</p>	<p>29 コッパン</p> <p>こめ 1こ 黄</p> <p>こめこのポークシチュー</p> <p>ぶたにく 15 赤</p> <p>ケチャップ 30 赤</p> <p>ウスターソース 1 赤</p> <p>のうこうソース 1 赤</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>でんぶ 0.2 黄</p> <p>ベジタブルソテー</p> <p>ホールコーン 15 赤</p> <p>にんじん 8 赤</p> <p>カットさやいんげん 3 赤</p> <p>しお 0.13 赤</p> <p>こしょう 0.01 赤</p> <p>サラダあぶら 0.3 黄</p> <p>569 24.6 21.2</p> <p>さやいんげん</p> <p>いんげん豆を若い時に収穫し、さやごと食べる野菜です。一年に三度収穫できることから、三度豆とも呼ばれています。</p>	<p>30 コッパン</p> <p>こめ 1こ 黄</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>れいとうとうふ 80 赤</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>あおねぎ 20 赤</p> <p>だいにん 10 赤</p> <p>ほししいたけ 0.1 赤</p> <p>しょうが 0.05 赤</p> <p>にんじん 4 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 4 赤</p> <p>でんぶ 3.5 赤</p> <p>あかみそ 0.5 赤</p> <p>さけ 0.5 赤</p> <p>さとう 0.5 赤</p> <p>テンメツジャン 0.5 赤</p> <p>こまつな 0.5 赤</p> <p>サラダあぶら 0.6 赤</p> <p>こしょう 0.06 赤</p> <p>591 25.0 20.5</p> <p>焼売</p> <p>中国では「焼」という字には料理を作るという意味があります。街頭で作って売ったことからこの名前が付けられたそうです。</p>

世界の料理 7日(水) 【タイ】

タイの国旗

～カオパット・ガイ～

カオは「お米」、パットは「炒める」という意味がある、タイ風のチャーハンです。

～プラトート～

プラは「魚」、トートは「揚げ」という意味がある、揚げた魚です。

レシビにチャレンジ レシチャレ!!

藤井寺市と柏原市の中学生が献立を考えてくれました。

今日は、昨年度応募いただいた献立の中から、第三中学校と堅上中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れました。

～ヤムウンセン～

ヤムは「混ぜる」、ウンセンが「春雨」という意味がある、春雨サラダです。

13日 第三中学校2年 M・Aさん

自分の好きな献立を採り入れつつ、栄養バランスや彩りも工夫されていますね。

26日 堅上中学校2年 K・Kさん

白ごはんが食べにくい人や栄養バランス、食物アレルギーにも配慮して考えられていますね。

区分	栄養素							ビタミン				食物せんい	
	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	A	B ₁	B ₂	C		
小学校	5月の平均	569 kcal	24.8g (17.4%)	20.6g (32.6%)	2.0 (g)	340 mg	79 mg	2.9 mg	216 μgRAE	0.55 mg	0.53 mg	18 mg	4.4 g
中学校	5月の平均	732 kcal	30.7g (16.8%)	24.5g (30.1%)	2.5 (g)	372 mg	97 mg	4.0 mg	257 μgRAE	0.72 mg	0.61 mg	28 mg	6.0 g
小学校	学校給食摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0 (g)	350 mg	50 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.4 mg	0.4 mg	25 mg	4.5 g
中学校	学校給食摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5 (g)	450 mg	120 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7.0 g

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。