

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



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
食事中にふざけたり、くさい話をしない

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ますか？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。



立ち上がったたり、歩き回らない
ふざけたり、遊んだりしない

後片付けのマナー



残した食べ物は、きれいに片づける

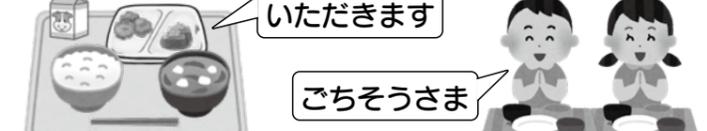


食器はからにして、きちんと重ねる

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、感謝の想いを込めて「いただきます」



献立表

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 振替休日

ふりかえきゅうじつ

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	
こめ	45	あじ	1
もちこめ	25	でんぶんにんにく	6.2
とりにく	20	しょうが	0.05
たまねぎ	20	なす	1.5
にんじん	10	さとう	1
カットさといんげん	5	ごま油	0.02
しょうが	0.13	しょうが	0.02
にんにく	0.05	しょうが	0.02
とんこつ	0.5	しょうが	0.02
こいくちしょうゆ	0.5	しょうが	0.02
うすくちしょうゆ	0.5	しょうが	0.02
さけ	1.2	しょうが	0.02
オイスターソース	0.5	しょうが	0.02
しお	0.4	しょうが	0.02
ナンプラー	0.3	しょうが	0.02
レモンじり	0.3	しょうが	0.02
トウワンジャン	0.05	しょうが	0.02
こしょう	0.03	しょうが	0.02
サラダあぶら	0.3	しょうが	0.02

8 コッペン

トマトに		チキンウインナー	
とりにく	25	チキンウインナー	2
じゃがいも	40	小学生	2本
たまねぎ	30	中学生	3本
にんじん	20	ケチャップ	4
トマトかん	20	ウスターソース	1
トマトピューレ	0.02	のうこうソース	1
にんにく	0.02	さとう	0.5
とんこつ	1.0	でんぶんにんにく	0.2
ケチャップ	1.0	とんこつ	0.13
ウスターソース	1.0	しょうが	0.13
のうこうソース	1.0	こいくちしょうゆ	1
ワイン	0.03	うすくちしょうゆ	4
しお	0.03	さけ	0.7
こしょう	0.03	しお	0.3
こいくちしょうゆ	0.03	こしょう	0.04
さとう	0.03	サラダあぶら	0.3
セロリ、ローリエ	黄		

9 ベビーコップ

コーンラーメン		にくだんこのあまずあん	
ぶたにく	15	チキンボール	45
キャベツ	30	たまねぎ	3
ホールコーン	15	す	1.3
にんじん	10	こいくちしょうゆ	1
あおなご	5	さとう	1
たけのこ	5	でんぶんにんにく	0.25
しょうが	0.13	あぶら	4.5
とんこつ	3		
こいくちしょうゆ	1		
うすくちしょうゆ	4		
さけ	0.7		
しお	0.3		
こしょう	0.04		
サラダあぶら	0.3		

12 ごはん

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

13 第三中2年 M・Aさん

コッペン		とうふハンバーグ	
ABCマカロニスープ	1	とうふハンバーグ	1
ぶたにく	15	ケチャップ	4
ABCマカロニ	4	ウスターソース	1
たまねぎ	20	のうこうソース	1
キャベツ	15	さとう、でんぶんにんにく	1
にんじん	10		
とんこつ	3		
こいくちしょうゆ	0.5		
うすくちしょうゆ	3		
ワイン	0.7		
しお	0.2		
こしょう	0.03		
サラダあぶら	0.3		
セロリ	0.2		
ローリエ	0.2		

14 カラフルピラフ

こめ	50
もちこめ	10
ウインナー	20
たまねぎ	20
ホールコーン	5
あかピーマン	3
ピーマン	3
にんにく	0.03
とんこつ	3
うすくちしょうゆ	0.2
しお	0.6
オリーブあぶら	0.5
ワイン	0.5
ターメリック	0.3
こしょう	0.03
セロリ	0.2
ローリエ	0.2

15 こくとうコッペ

ミネストローネ		ポテトのマヨドレやき	
ぶたにく	15	ウインナー	10
ひよこたまめ	10	フライドポテト	35
たまねぎ	30	マヨネーズ	3.5
にんじん	10	しお	0.06
トマトかん	10	こしょう	0.01
トマトピューレ	0.02		
にんにく	0.02		
とんこつ	1.0		
ケチャップ	1.0		
ウスターソース	1.0		
のうこうソース	2.0		
ワイン	0.7		
オリーブあぶら	0.5		
しお	0.3		
こしょう	0.03		
こいくちしょうゆ	0.03		
セロリ、ローリエ	黄		

16 コッペン

はっほうさい		とりにくのからあげ	
ぶたにく	20	とりにく	45
はくさい	30	りんごピューレ	2.5
にんじん	20	しょうが	0.1
たけのこ	15	でんぶんにんにく	8
チンゲンサイ	10	こめ	4.5
ほししいたけ	0.5	こいくちしょうゆ	3
しょうが	0.13	さとう	0.5
とんこつ	0.13	あぶら	4.5
こいくちしょうゆ	3.5		
うすくちしょうゆ	1		
でんぶんにんにく	3.5		
さけ	0.5		
ごまあぶら	0.5		
しお	0.2		
こしょう	0.02		
サラダあぶら	0.3		

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。

レシチャレメニュー

人気のABCマカロニスープが入った献立を考えてくれました。肉と野菜をしっかり使っており、栄養満点で見た目も美味しそうですね。

えんどうまめ

うすいえんどうという種類のまめで、ホクホクとした食感が特徴です。羽曳野市の確で作られたのが始まりだそうです。

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。

もやしのナムル

「ナムル」とは、韓国家庭料理で、ゆでた野菜を調味料とごま油で和えたものです。

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>さわにわん</p> <p>ぶたにく 20 赤 だいにん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 3.2 赤 けずりぶし 10 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 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、「びんながまぐろ」を使って作られています。</p>	<p>20 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>こめこのシチュー</p> <p>こめこのホワイトル 7 黄</p> <p>ベーコン 15 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 黄 にんじん 15 黄 とんこつ 3 黄 こめこのホワイトル 7 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.02 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.1 黄</p> <p>ぶたにくのピリからソテー</p> <p>ぶたにく 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 こいくちしょうゆ 0.02 赤 うすくちしょうゆ 1.5 赤 さけ 1.5 黄 さとう 1.5 黄 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 黄 チリパウダックス 0.02 黄 ごしょう 0.01 黄 サラダあぶら 0.3 黄</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>カットゼリー 10 黄 みかんかん 10 黄 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。米粉を使ったルウ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 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 にんじん 3 緑 けずりぶし 0 緑 うすくちしょうゆ 2 緑 す 1.5 黄 さとう 1.2 黄 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>けずり節でとっただし汁と、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 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ベーコン 15 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソテーオニオン 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 5 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 ワイン 0.7 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</p> <p>フライドポテト</p> <p>フライドポテト 50 黄 しお 0.2 黄 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 キャベツ 20 赤 トマトかん 20 赤 ケチャップ 20 赤 ウスターソース 0.5 赤 のうこうソース 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤</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 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 キャベツ 25 赤 にんじん 5 赤 ごまあぶら 0.3 赤 しお 0.1 赤 うすくちしょうゆ 0.1 赤</p> <p>582 23.9 20.0</p> <p>キャベツのしおこんぶいため</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 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 ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 だいにん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しらすみそ 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</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 あぶら 4 黄</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>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 10 赤</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>かつおふりかけ 1ふくろ 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 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>ウィンナー 20 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 とんこつ 2 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 ローリエ 0.2 黄</p> <p>ぶたからのパーベキューソース</p> <p>ぶたにく 40 赤 たまねぎ 8 赤 さけ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 ケチャップ 0.3 黄 のうこうソース 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.2 黄 あぶら 0.4 黄</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>キャベツ 25 赤 にんじん 10 赤 グリーンアスパラガス 10 赤 ゆでしお 0.3 黄 たけのこ 1本 黄</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 ごはん</p> <p>こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 10 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 ほししいたけ 3.2 赤 けずりぶし 0.5 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 うすくちしょうゆ 4 赤 みりん 1.2 赤 さけ 1 赤 しお 0.5 赤 ゆでしお 0.2 赤</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1き 赤 しお 0.2 赤</p> <p>こまつなのびたし</p> <p>ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 こまつな 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 0.5 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 1 赤 さけ 0.7 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.5 赤 サラダあぶら 0.3 黄</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 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>こめこのポークシチュー</p> <p>ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 こめこのハヤシル 20 赤 ケチャップ 20 赤 ウスターソース 0.5 赤 のうこうソース 0.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.02 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>フランクフルト</p> <p>チキンフランクフルト 1本 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 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ベジタブルソテー</p> <p>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 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 ごはん</p> <p>こめ 80 赤 ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいにん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しらすみそ 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</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>れいとうとうふ 80 赤 ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいにん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しらすみそ 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</p> <p>あげシューマイ</p> <p>シューマイ 2こ 赤 小学生 3こ 赤 中学生 4こ 赤</p> <p>いとこんにやくのちゅうかあえ</p> <p>いとこんにやく 15 赤 キャベツ 15 赤 にんじん 3 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 す 1.5 赤 さとう 1.2 赤 ごまあぶら 0.3 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】

～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「揚げる」という意味がある、揚げた魚です。

【タイ】 タイの国旗

からみ さんみ あまみ
辛味、酸味、甘味が絶妙に調和し、ナンプラーやパクチー、ココナツミルクなどを活かした香り豊かな味わいが特徴です。

～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。

レシビにチャレンジ レシチャレ!!

ふじいでらし かしわらし
藤井寺市と柏原市の中学生が献立を考えてくれました。今月は、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。

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。

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	平均栄養量							食物せんい				
		エネルギー	たんぱく質	しじつ	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			
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校・中学校	5月の平均	569	24.8g (17.4%)	20.6g (32.6%)	2.0	340	79	2.9	216	0.55	0.53	18	4.4
	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	5月の平均	732	30.7g (16.8%)	24.5g (30.1%)	2.5	372	97	4.0	257	0.72	0.61	28	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。