No.592

令和7年6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

献立のテーマ
歯の健康によい献立

給食目標 身のまわりを清潔にしよう

石けんでしっかり手を洗い、きれいなハンカチでふきしょう。
○のところは洗い残しが多い部分です！

机や配膳台をきれいにしましょう。

清潔なマスク、エプロン、ぼうしを正しく身につけましょう。

6月は 食育月間

ふり返ってみよう！
毎日の食生活

朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

好ききらいをしないで食べていますか？

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

食事の準備や後片づけをしていますか？

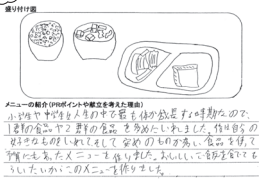
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大切にして食べていますか？

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

レシピにチャレンジ レシチャレ!!

11日　国分中学校2年　N・Hさん



今月は、昨年度応募いただいた献立の中から国分中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れました。
成長期の皆さんに必要な栄養素を考えながら、おいしいごはんを食べて欲しいという思いをこめて献立を考えてくれました。

月

2

牛乳　1本　赤

ごはん

こめ	65	黄

あつあげのにもの

カットあつあげ	50	赤
ぶたにく	10	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
しろねぎ	5	緑
しょうが	0.2	緑
けずりぶし	2.2	
こいくちしょうゆ	3	
うすくちしょうゆ	3	
でんぷん	2.5	黄
さとう	2	黄
みりん	1	
さけ	0.5	
サラダあぶら	0.3	黄

やきししゃも

からふとししゃも	2ひき	赤
サラダあぶら	0.6	黄

こまつなのおひたし

キャベツ	20	緑
こまつな	10	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
こいくちしょうゆ	0.7	
うすくちしょうゆ	1.1	
みりん	1.2	
ゆでしお		

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
546	26.0	19.1

ししゃも

漢字で「柳葉魚」と書きます。骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。よくかんで食べましょう。

火

3

牛乳　1本　赤

コッペパン　1こ　黄

コーンスープ

ベーコン	5	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
クリームコーン	10	緑
ホールコーン	10	緑
とんこつ	3	
ぎゅうにゅう	15	赤
なまクリーム	5	黄
チーズ	2	赤
ポタージュルウ	2	黄
ばいせんこむぎこ	1	黄
バター	1	黄
しお	0.6	
ワイン	0.2	
こしょう	0.03	
ローリエ		

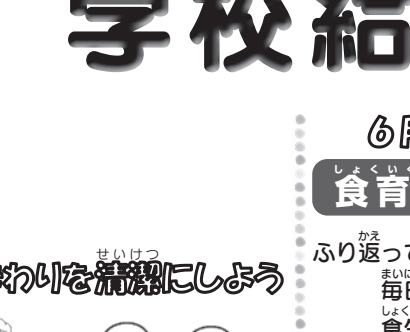
とうふハンバーグ

とうふハンバーグ	1こ	赤
ケチャップ	4	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄
サラダあぶら	0.5	黄

イタリアンサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
たくじょうイタリアンドレッシング	組1本	黄

556	22.7	21.8



とうふハンバーグ

ハンバーグにとうふを入れることで、骨や歯を作るカルシウムもとることができます。

水

4 歯と口の健康週間

牛乳　1本　赤

ごはん

こめ	65	黄

ぶたじゃが

ぶたにく	15	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
つきこんにゃく	15	緑
けずりぶし	2.2	
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
さとう	2.5	黄
みりん、さけ		
サラダあぶら、ゆでしお		

あじつけじゃこ　1ふくろ　赤

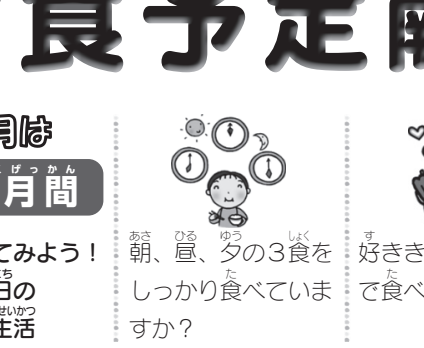
とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
りんごピューレ	2.5	緑
しょうが	0.1	緑
でんぷん	8	黄
こめこ	4.5	黄
こいくちしょうゆ	3	
さとう、あぶら		

きゅうりとわかめのすのもの

わかめ	0.3	赤
きゅうり	20	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
うすくちしょうゆ、す		
さとう、ゆでしお		

632	28.2	20.7



歯と口の健康週間

4日から10日は歯と口の健康週間です。口内の健康を保つためには、よくかむことが大切です。この期間はカミカミ献立が登場しますよ。

木

5 歯と口の健康週間

牛乳　1本　赤

コッペパン　1こ　黄

ポークビーンズ

ぶたにく	15	赤
だいず	10	赤
じゃがいも	25	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トマトかん	5	緑
トマトピューレ	3	緑
にんにく	0.02	緑
とんこつ	2	
ケチャップ	11	
ウスターソース	4	
のうこうソース	2.5	
ワイン	0.7	
しお	0.2	
こしょう、サラダあぶら		
こいくちしょうゆ、さとう		
セロリ、ローリエ		

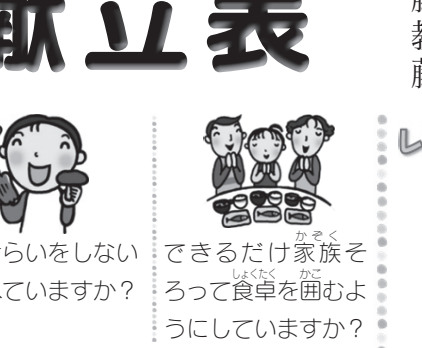
オムレツ

プレーンオムレツ	1こ	赤
こめこのハヤシルウ	1.2	黄
のうこうソース	1	
さとう	0.25	黄
サラダあぶら	0.6	黄
でんぷん		黄

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	20	緑
ホールコーン	5	緑
にんじん	3	緑
たくじょうマヨネーズタイプドレッシング	組1本	黄

575	24.7	24.5



ポークビーンズ

ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマトと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理です。豚肉と大豆はよくかんで食べましょう。

金

6 歯と口の健康週間

牛乳　1本　赤

コッペパン　1こ　黄

はっぽうさい

ぶたにく	15	赤
はくさい	30	緑
にんじん	20	緑
たけのこ	15	緑
チンゲンサイ	15	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.13	緑
とんこつ	2	
こいくちしょうゆ	3.5	
うすくちしょうゆ	1	
でんぷん	3.5	黄
さけ	0.7	
ごまあぶら	0.5	黄
しお	0.2	
こしょう、サラダあぶら		

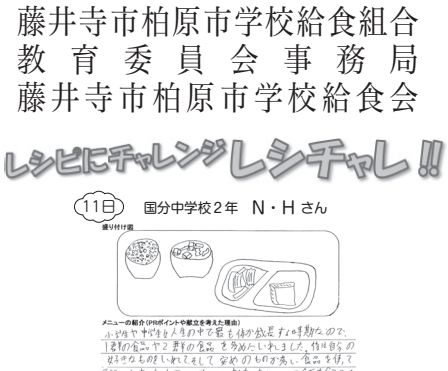
はるまき

はるまき		
小学生	1本	赤
中学生	2本	赤
あぶら	5	黄

ごぼうのちゅうかいため

やきぶた	5	赤
ごぼう	15	緑
にんじん	5	緑
こいくちしょうゆ	1	
さとう	0.6	黄
す	0.5	
ごまあぶら	0.3	黄
さけ	0.2	
トウバンジャン	0.03	
サラダあぶら	0.3	黄

597	21.5	26.6



ごぼう

漢字で「牛蒡」と書き、見た目が牛の尾に似ていたことからそう呼ばれるようになったそうです。ごぼうの中華炒めは、カミカミ献立のひとつです。よくかみましょう。

月

9 歯と口の健康週間

牛乳　1本　赤

ごはん

こめ	65	黄

さわにわん

ぶたにく	15	赤
だいこん	15	緑
にんじん	15	緑
ごぼう	10	緑
たけのこ	10	緑
けずりぶし	3.2	
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	3	
みりん	1.2	
さけ、す		
しお、サラダあぶら		

ヨーグルト　1こ　赤

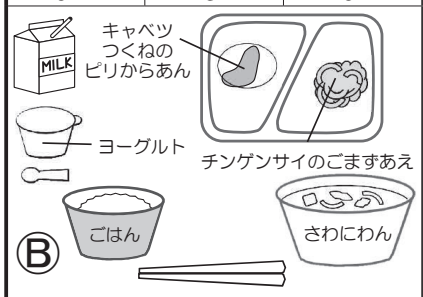
キャベツつくねのピリからあん

キャベツつくね	1こ	赤
けずりぶし		
こいくちしょうゆ	1.7	
みりん	1	
さとう	0.8	黄
でんぷん	0.2	黄
テンメンジャン	0.2	
チリパウダー	0.01	

チンゲンサイのごまずあえ

しろごま	0.5	黄
キャベツ	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
けずりぶし		
うすくちしょうゆ	2	
す	1.5	
さとう、ゆでしお		

541	23.2	15.4



ヨーグルト

トルコ語の「ヨウルト」がヨーグルトになったそうです。骨や歯を作るカルシウムがたっぷりです。おなかの調子も整えてくれます。

火

10 歯と口の健康週間

牛乳　1本　赤

こくとうコッペ　1こ　黄

はるさめスープ

やきぶた	10	赤
はるさめ	3	黄
はくさい	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	10	緑
たけのこ	5	緑
しょうが	0.03	緑
とんこつ	3	
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	3	
さけ	0.5	
ごまあぶら	0.3	黄
しお	0.2	
こしょう	0.03	

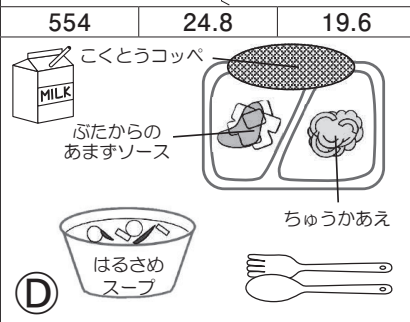
ぶたからのあまずソース

ぶたにく	40	赤
でんぷん	8	黄
さけ	2	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
さとう	2	黄
す	1.6	
こいくちしょうゆ	1	
ケチャップ	0.4	
でんぷん、あぶら		

ちゅうかあえ

きゅうり	15	緑
サラダこんにゃく	10	緑
にんじん	3	緑
うすくちしょうゆ	2	
す、さとう		
ごまあぶら、ゆでしお		

554	24.8	19.6



ぶたにく

豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。

水

11 国分中2年 N・Hさん

牛乳　1本　赤

ごはん

こめ	65	黄

わかめのみそしる

カットとうふ	30	赤
あぶらあげ	5	赤
わかめ	0.5	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
けずりぶし	3	
しろみそ	7.5	赤
あかみそ	6.5	赤
さけ	0.5	
こいくちしょうゆ		

さばのしおやき

さば	1きれ	赤
しお	0.2	

いろどりやさい

キャベツ	20	緑
あかピーマン	3	緑
カットさやいんげん	3	緑
にんじん	3	緑
バター	0.5	黄
しお	0.13	
こしょう	0.01	

606	28.0	25.8

☆レシチャレ☆

赤ピーマンやいんげんなど色鮮やかな野菜を使い、見た目にもおいしそうな和食を考えてくれました。

木

12

牛乳　1本　赤

コッペパン　1こ　黄

やさいたっぷりスープ

ぶたにく	15	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
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	黄
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

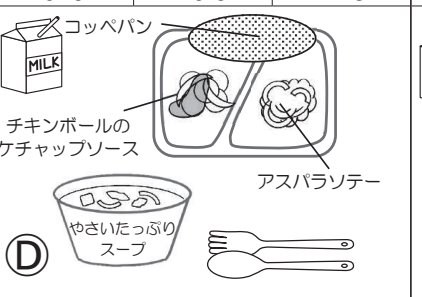
チキンボールのケチャップソース

チキンボール	50	赤
たまねぎ	3	緑
ケチャップ	4	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄
あぶら	5	黄

アスパラソテー

にんじん	10	緑
グリーンアスパラガス	8	緑
ホールコーン	5	緑
しお	0.1	
こしょう	0.01	
サラダあぶら	0.3	黄
ゆでしお		

549	25.5	24.3



アスパラガス

旬のグリーンアスパラガスとにんじん、ホールコーンが入った彩りのよいソテーです。

金

13

牛乳　1本　赤

かやくごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
とりにく	15	赤
にんじん	10	緑
ごぼう	5	緑
つきこんにゃく	5	緑
ほししいたけ	1	緑
けずりぶし	3.2	
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	4	
みりん	1.2	
さけ	0.7	
す	0.5	
しお	0.2	
ゆでしお		

まぐろカツ

まぐろカツ	1こ	赤
あぶら	4	黄

はくさいのゆずあえ

はくさい	25	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
うすくちしょうゆ	1.7	
さとう	1	黄
ゆずじる	0.2	緑

533	21.1	16.6

まぐろ

止まると息ができなくなってしまうので、寝ている間も泳ぎ続けています。EPAやDHAなどの栄養素が豊富に含まれています。

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

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	たんぱくしつ	ししつ	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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
		kcal			(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	6月の平均	570	25.1g (17.6%)	21.4g (33.8%)	2.1	382	86	3.6	226	0.55	0.56	18	4.6
	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	6月の平均	734	31.0g (16.9%)	25.3g (31.0%)	2.6	427	105	4.9	269	0.72	0.65	27	6.2
	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。

月	火	水	木	金

16（月）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

とうふのピリからに

カットとうふ	50	赤
とりにく	25	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
あおねぎ	5	緑
しょうが	0.03	緑
とんこつ	2	
こいくちしょうゆ	2	
うすくちしょうゆ	3	
コチュジャン	1.5	
さとう	1.5	黄
さけ	1.2	
みりん	1.2	
ごまあぶら	0.5	黄

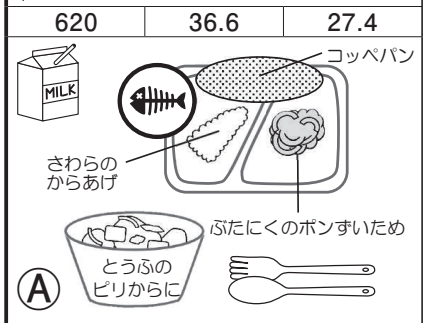
さわらのからあげ

さわらのからあげ	1こ	赤
しお	0.2	
あぶら	4	黄

ぶたにくのポンずいため

ぶたにく	30	赤
キャベツ	20	緑
にんじん	5	緑
ポンず	4	
さけ	1.5	
こしょう	0.02	
サラダあぶら	0.3	黄
うすくちしょうゆ		

620	36.6	27.4



さわら

体が細長く腹の部分が狭いことから「狭い腹」から「さわら」と呼ばれるようになったそうです。成長とともに名前が変わる出世魚です。

17（火）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

レタスのスープ

ベーコン	10	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
レタス	10	緑
ぶなしめじ	5	緑
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	0.5	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

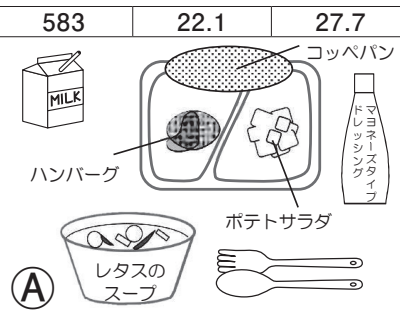
ハンバーグ

ポークチキンバーグ	1こ	赤
ケチャップ	4	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄

ポテトサラダ

じゃがいも	30	黄
にんじん	5	緑
しお	0.15	
こしょう	0.01	
たくじょうマヨネーズタイプドレッシング	組1本	黄

583	22.1	27.7



レタス

サラダなど生で食べることが多いレタスですが、炒め物や鍋、スープなど、加熱してもおいしく食べられます。生とは違った食感を味わいましょう。

18（水）

牛乳 1本 赤

うめわかめごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
あぶらあげ	8	赤
わかめ	0.5	赤
にんじん	10	緑
えだまめ	5	緑
きざみうめ	2.5	緑
けずりぶし	3.2	
さけ	0.5	
しお	0.05	

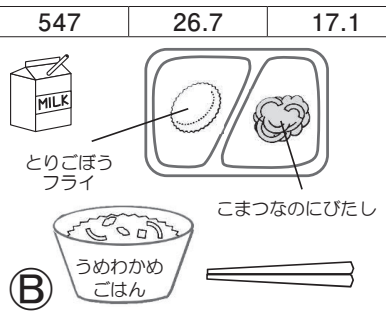
とりごぼうフライ

とりごぼうフライ	1こ	赤
あぶら	4	黄

こまつなのにびたし

ぶたにく	15	赤
はくさい	20	緑
こまつな	10	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし		
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	1	
さけ	0.7	
みりん	0.7	
さとう	0.5	黄
サラダあぶら	0.3	黄

547	26.7	17.1



うめわかめごはん

乾燥したうめぼしを使ったたきこみごはんです。うめの実は5月下旬から6月に旬を迎えます。

19（木）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

わかめスープ

ぶたにく	15	赤
わかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	10	緑
しょうが	0.03	緑
とんこつ	3	
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	3	
さけ	0.7	
ごまあぶら	0.3	黄
しお	0.3	
こしょう	0.03	
サラダあぶら	0.3	黄

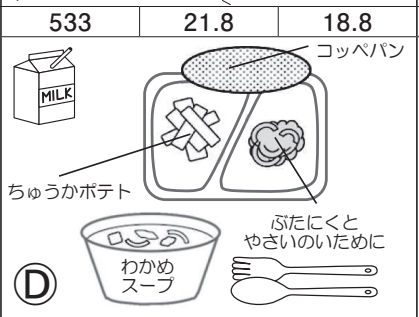
ちゅうかポテト

カットさつまいも	45	黄
さとう	4	黄
こいくちしょうゆ	0.4	
でんぷん	0.15	黄
あぶら	4.5	黄

ぶたにくとやさいのいために

ぶたにく	15	赤
はくさい	20	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
こいくちしょうゆ	1.5	
うすくちしょうゆ	0.5	
さけ	0.7	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
サラダあぶら、でんぷん		

533	21.8	18.8



わかめ

わかめスープの中のわかめは緑色ですが、海の中では茶色っぽい色をしています。ゆでて火を通すと、わかめがきれいな緑色になります。

20（金）☺スマイル献立☺

牛乳 1本 赤

ごはん

こめ	65	黄

こめこのポークカレー

ぶたにく	15	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トマトピューレ	5	緑
とんこつ	2	
こめこのカレールウ	9	黄
ケチャップ	5	
ウスターソース	4	
のうこうソース	2	
ワイン	0.7	
しお	0.2	
カレーこ	0.1	
こしょう	0.02	
サラダあぶら	0.3	黄
こいくちしょうゆ		
ローリエ		

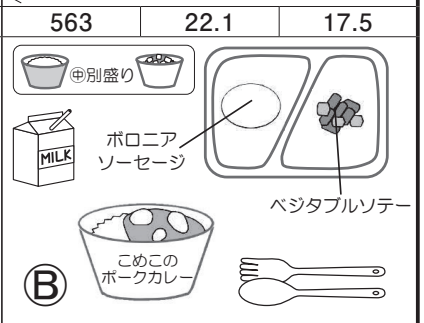
ボロニアソーセージ

ボロニアソーセージ	1まい	赤
サラダあぶら	0.6	黄

ベジタブルソテー

ホールコーン	15	緑
にんじん	8	緑
カットさやいんげん	3	緑
しお	0.13	
こしょう	0.01	
サラダあぶら	0.3	黄

563	22.1	17.5



☺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。

23（月）

牛乳 1本 赤

ごはん

こめ	65	黄

ぶたじる

ぶたにく	15	赤
だいこん	15	緑
つきこんにゃく	10	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
ごぼう	5	緑
けずりぶし	3.2	
しろみそ	7.5	赤
あかみそ	6.5	赤
さけ	0.7	
サラダあぶら	0.3	黄
こいくちしょうゆ		
ゆでしお		

だしまきたまご

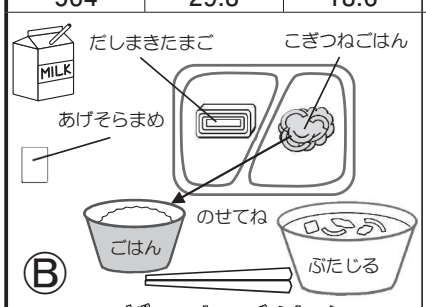
だしまきたまご	1こ	赤
サラダあぶら	0.6	黄

こぎつねごはん

あぶらあげ	10	赤
にんじん	5	緑
ほししいたけ	0.3	緑
けずりぶし		
こいくちしょうゆ	2	
さとう	2	黄
さけ	0.5	
みりん	0.5	

あげそらまめ 1ふくろ 黄

564	29.8	18.6



こぎつねごはん

細かく刻んだ油揚げなどの具材を、甘辛く味付けしています。ごはんがすすむように、濃いめの味に仕上げているので、ごはんと一緒に食べましょう。

24（火）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

トマトに

とりにく	25	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トマトかん	5	緑
トマトピューレ	3	緑
にんにく	0.02	緑
とんこつ	2	
ケチャップ	10	
ウスターソース	3	
のうこうソース	2	
ワイン	1.2	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
サラダあぶら	0.3	黄
こいくちしょうゆ、さとう		
セロリ、ローリエ		

フランクフルト

チキンフランクフルト	1本	赤
ケチャップ	4	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
さとう、でんぷん		

キャベツのカレーソテー

キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
しお	0.2	
カレーこ	0.05	
こしょう、サラダあぶら		

アセロラゼリー <中学生のみ> 1こ 黄

555	25.1	21.6

セルフドッグ

フランクフルトとキャベツのカレーソテーをコッペパンにはさんで、ホットドッグにして食べてもいいですね。

25（水）

牛乳 1本 赤

アップルコッペ 1こ 黄

ジュリアンスープ

ぶたにく	10	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
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	0.5	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
サラダあぶら	0.3	黄
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

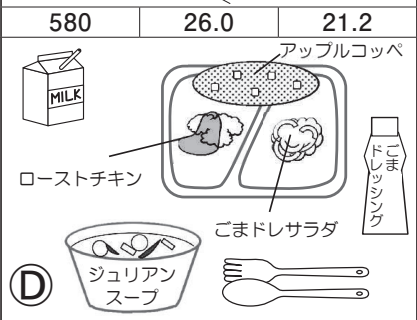
ローストチキン

とりにく	45	赤
にんにく	0.03	緑
ワイン	2	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こいくちしょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.3	黄
サラダあぶら	0.3	黄

ごまドレサラダ

キャベツ	25	緑
ホールコーン	5	緑
たくじょうごまドレッシング	組1本	黄

580	26.0	21.2



ジュリアンスープ

ジュリアンとは、フランス語で髪のように細長いという意味があります。たまねぎやにんじんなど、野菜を千切りにしたスープです。

26（木）世界の料理 エジプト

牛乳 1本 赤

コシャリ

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
ひよこまめ	15	黄
けいこつ	3	
オリーブあぶら	1	黄
しお、ローリエ		

トマトソース

こめこのマカロニ	5	黄
たまねぎ	15	緑
トマトかん	15	緑
トマトピューレ	15	緑
にんにく	0.02	緑
しお	0.2	
くろこしょう	0.02	
クミン	0.01	
コリアンダー	0.01	
サラダあぶら	0.3	黄
こめこ		

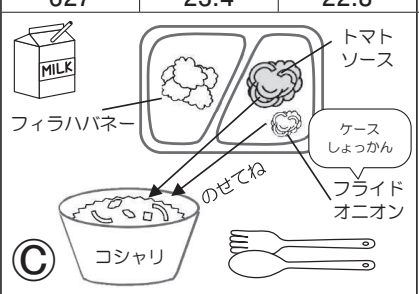
フィラハバネー

とりにく	45	赤
たまねぎ	5	緑
トマトピューレ	5	緑
パンこ	12	黄
こむぎこ	5	黄
しお	0.3	
こしょう	0.03	
あぶら	4.5	黄

フライドオニオン

フライドオニオン	1	黄

627	23.4	22.8



コシャリ

コシャリとは「混ぜる」という意味です。ひよこ豆が入ったごはんに、トマトソースとフライドオニオンをのせて食べましょう。

27（金）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

こめこのポークシチュー

ぶたにく	15	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
トマトピューレ	4	緑
セロリ	2	
とんこつ	2	
こめこのハヤシルウ	9	黄
ケチャップ	6	
ウスターソース	3	
のうこうソース	1.5	
ワイン	0.7	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
サラダあぶら	0.3	黄
こいくちしょうゆ		
ローリエ		

おさかなナゲット

おさかなナゲット		
小学生	2こ	赤
中学生	3こ	赤
あぶら	4	黄

フレンチサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
たくじょうフレンチドレッシング	組1本	

571	22.9	20.9

おさかなナゲット

エソという白身魚のすり身を使って作られたナゲットです。エソは細長い体で、大きな口と鋭い歯が特徴の魚です。

30（火）

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

マーボーどうふ

れいとうとうふ	80	赤
ぶたにく	10	赤
あおねぎ	5	緑
たけのこ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.13	緑
にんにく	0.02	緑
とんこつ	2	
こいくちしょうゆ	4.5	
でんぷん	3.5	黄
あかみそ	3	赤
さとう	1	黄
テンメンジャン	1	
ごまあぶら	0.5	黄
さけ	0.5	
しお、チリパウダー		
こしょう、サラダあぶら		

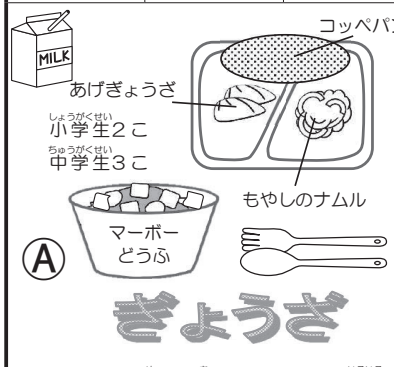
あげぎょうざ

ぎょうざ		
小学生	2こ	赤
中学生	3こ	赤
あぶら	3.4	黄

もやしのナムル

もやし	20	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	3	緑
うすくちしょうゆ	2	
さとう	1.2	黄
す	1	
ゆでしお		

546	24.2	20.8



ぎょうざ

ぎょうざには焼く、蒸す、ゆでるなど色々な調理方法がありますが、今回は給食センターで、パリッとおいしく揚げています。

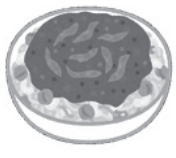
世界の料理 【エジプト】

26日（木）

豆・米・パンを中心とした素朴でボリュームのある家庭料理が特徴。スパイスは使いすぎず、素材の味を活かします。

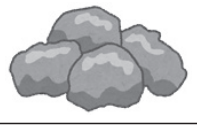
藤井寺市では、現在、万博国際交流プログラム事業として富田林市・羽曳野市・大阪狭山市とともに、エジプト・アラブ共和国との国際交流を進めています。エジプトといえばピラミッド、藤井寺市には古市古墳群と、どちらも古代の王やリーダーを祀るために造られた「巨大なお墓」があり、共通点があります。この国際交流事業の一環として、給食では、エジプトの文化にふれるメニューが登場します。食を通じて、世界の文化にも興味を持ってもらえると嬉しいです！

・コシャリ



エジプトで日常的に食べられている定番料理で、名前には「混ぜ合わせる」という意味があります。米・パスタ・豆を組み合わせ、トマトソースとフライドオニオンをかけて仕上げます。家庭でもよく作られますが、街中にもコシャリ専門店がたくさんあります。

・フィラハバネー



エジプトのチキンカツです。とり肉をケチャップやヨーグルト、すりおろした玉ねぎ、スパイスなどの下味につけこみ、パン粉をつけて揚げた料理です。今回は給食用に、ヨーグルトを使用せずに作りました。

6/4~6/10 歯と口の健康週間

食事をおいしく食べて健康な体をつくるためには、歯と口の健康がとても大切です。そのためには、日ごろから「よくかんで食べる習慣」を身につけることがポイントです。この期間の給食では、

・かみ応えのある食材を使った献立
・歯や口の健康に役立つ栄養素を含む献立

が登場します。

給食センターホームページ

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。