

令和7年11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

感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう！



献立のテーマ
ほん せかい たの こんだて
本の世界を楽しむ献立

秋の読書週間

10/27～11/9

本に出てくる料理が、給食の献立に登場します。本を読んで、登場人物に思いをめぐらせながら味わってみてくださいね。

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。「いただく」は、もともと「頭の上にのせる」という意味の言葉でした。何か大切なものをもらった時に感謝の気持ちを表すために、頭の上にのせるしぐさをよくしたことから、「何かをもらうこと」や「食べること」を「いただく」と言うようになりました。

「命」をいただく

私たちがいただく食べ物は、すべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう」「感謝していただきます」という気持ちが込められています。

人々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには、汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々への感謝の気持ちが込められています。

6日(木) 猫の大好きなポテト・スープ

無口なおじいさんと、ねずみ一匹もとったことのない猫の物語。猫の好物は、おじいさんがつくるポテト・スープ。ある日、おじいさんが家に帰ってみると猫はいなくなっていた…。普段は意識していないけれど、いなくなって大切な存在であることに改めて気づく、心が温まる絵本です。

著：テリー・ファリッシュ
絵：バリー・ルート
訳：村上春樹
出版社：講談社文庫

7日(金) 森宮さん家のドライカレー

主人公・優子は、何度でも親が変わりながら育ちます。けれど、どの家庭でも深い愛情を受け、彼女のためにごはんを作ってくれる人がいました。カツ丼、様々なぎょうざ、ドライカレー、真だくさんの味噌汁など、料理を通して、家族のかたちや愛情がじんわり伝わってくる本です。

著：瀬尾まいこ
絵：文藝春秋

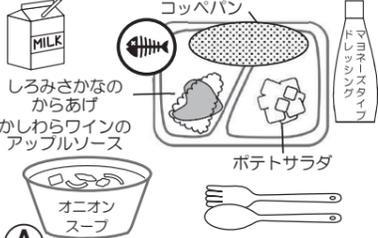
月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>じばさんぶつしょうかい 12日 柏原市産小松菜</p> <p>かしわらしきん 13日 柏原市産 デラウェアジャム</p> <p>18日 カタシモワイン</p>	<p>4</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 15 緑 けずりぶし 2.2 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 さけ 1 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお</p> <p>小学校中 学 年</p> <p>エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 27.1 しじょう g 14.8</p> <p>たらのからあげ ケチャップあん</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>れんこん</p> <p>たくさんあいている穴は「将来を見通す」といわれ、縁起の良い野菜とされています。</p>	<p>5</p> <p>コッペパン</p> <p>1こ 黄</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 0.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 0.3 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</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>カットゼリー 10 黄 りんごかん 15 緑 パイナップル 10 緑</p> <p>536 22.4 21.2</p> <p>デミグラスハンバーグ</p> <p>ポークチキンバーグ 1こ 赤 こめこのハヤシルー 1.2 のうこうソース 1 ケチャップ 0.8 さとう 0.15 黄 でんぷん 0.15 黄</p> <p>カクテルとは、「色々なものが混ざっている」という意味があります。野菜を使ったゼリーと果物が入っています。</p>	<p>6</p> <p>1週間メニュー</p> <p>コッペパン</p> <p>1こ 黄</p> <p>ねこの大好きなポテト・スープ</p> <p>とりにく 10 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 ホールコーン 15 緑 とんこつ 3 きゅうりにゆず 5 赤 なまクリーム 5 黄 チーズ 2 黄 はいせんこむぎこ 2 黄 バター 2 黄 ポタージュルウ 2 黄 しお 0.7 ゆでしお 0.5 こしょう 0.03</p> <p>チキンフランクフルト</p> <p>チキンフランクフルト 1本 赤 ケチャップ 4 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</p> <p>ツナサラダ</p> <p>まぐろオイルづけ 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 5 緑 さけ 0.2</p> <p>637 24.6 31.6</p> <p>ねこ だいす 猫の大好きなポテト・スープ</p> <p>絵本に出てくるおじいさんが作るポテト・スープを想像して作ってみました。</p>	<p>7</p> <p>1週間メニュー</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>もりみやさんちのドライカレー</p> <p>ぶたにく 15 赤 たまねぎ 40 黄 にんじん 10 緑 トマトかん 10 赤 なす 10 赤 ピーマン 5 赤 しいたけ 0.0 にんにく 0.0 とんこつ 0.0 ケチカレー 0.0 ウスターソース 1.5 のうこうソース 1.5 ワイン 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 カレー・しお、こしょう サラダあぶら、ローリエ</p> <p>552 18.4 16.9</p> <p>もりみや さんち 森宮さん家のドライカレー</p> <p>本に登場する森宮さんの得意料理のひとつであるドライカレーをイメージして作りました。</p>
<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ぶたじる</p> <p>ぶたにく 10 赤 だいきん 15 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 5 赤 こまつな 5 赤 けずりぶし 3.2 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 す 0.5 サラダあぶら 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 ゆでしお</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>ひじきサラダ</p> <p>ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.3 黄 す 1.5 黄 セロリ 0.2 ローリエ 0.05 ゆでしお 0.02</p> <p>562 23.7 21.9</p> <p>だしまきたまご</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ぶたじる</p> <p>ひじき</p> <p>日本の伝統的な食材の1つです。栄養価が高く、特に食物せんいやカルシウムが豊富に含まれています。</p>	<p>11</p> <p>世界の料理 トルコ</p> <p>サバサンド</p> <p>コッペパン</p> <p>1こ 黄</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1きれ 赤 しお 0.2</p> <p>オニオンサラダ</p> <p>たまねぎ 20 赤 きゅうり 5 赤 にんじん 15 赤 オリーブあぶら 1.5 黄 す 1.5 黄 さとう 0.3 黄 す 0.5 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>メルジメッキ・チョルバス</p> <p>ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 赤 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 15 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 3 しお 0.5 ワイン 0.5 パプリカ 0.15 こしょう 0.03 オリーブあぶら 0.5 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>598 25.7 28.8</p> <p>はさんでたべてね</p> <p>さばのしおやき</p> <p>オニオンサラダ</p> <p>メルジメッキ・チョルバス</p> <p>サバサンド</p> <p>トルコのイスタンブールという町で人気の食べ物です。焼いた鱈をパンにはさんで、玉ねぎなどと一緒に食べるそうです。</p>	<p>12</p> <p>柏</p> <p>かやくごはん</p> <p>こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 あぶらあげ 15 赤 にんじん 8 赤 つきこんにやく 10 赤 ごぼう 5 赤 ほししいたけ 1 赤 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 3.5 みりん 1.2 さけ 0.5 す 0.5 しお 0.2 ゆでしお</p> <p>とりからのなんばんだれ</p> <p>とりにく 10 赤 さけ 1.7 赤 しお、こしょう 4.0 赤 でんぷん 11 黄 うすくちしょうゆ、す 1 黄 さとう、みりん 11 黄 でんぷん、あぶら 11 黄</p> <p>こまつなのびたし</p> <p>ぶたにく 5 赤 はくさい 25 赤 こまつな 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 5 赤 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 みりん、さとう 1 さけ、サラダあぶら</p> <p>601 26.3 20.6</p> <p>とりからのなんばんだれ</p> <p>かやくごはん</p> <p>こまつなのびたし</p> <p>骨や体をつくるカルシウム、鉄分などが含まれています。今回は柏原市産の小松菜を使用しています。</p>	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <p>1こ 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>ウイナー 15 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 にんにく 2 赤 とんこつ 2 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ワイン 0.5 しお 0.05 こしょう 0.02 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>ポロニアソーセージ 1まい 赤</p> <p>キャベツのガーリックソテー</p> <p>キャベツ 30 赤 にんじん 5 赤 にんにく 0.1 赤 しお 0.13 とんこつ 0.0 こいくちしょうゆ 4.5 でんぷん 3.5 黄 あかみそ 4 黄 デンシジャン 1.3 黄 さとう 1 黄 こまあぶら 0.5 黄 す 0.5 黄 しお、チリパウダー こしょう、サラダあぶら</p> <p>551 22.6 21.2</p> <p>かしわらのデラウェアジャム</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>キャベツのガーリックソテー</p> <p>ポトフ</p> <p>かしわらのデラウェアジャム</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>れいとうとうふ 75 赤 ぶたにく 10 赤 たけのこ 10 赤 あおねぎ 10 赤 ほししいたけ 0.3 赤 しょうゆ 0.13 赤 とんこつ 0.0 こいくちしょうゆ 4.5 黄 でんぷん 3.5 黄 あかみそ 4 黄 デンシジャン 1.3 黄 さとう 1 黄 こまあぶら 0.5 黄 す 0.5 黄 しお、チリパウダー こしょう、サラダあぶら</p> <p>576 19.4 17.0</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>中華ポテト</p> <p>中国の「拔絲」というお菓子が元になっています。揚げたさつまいもに、甘いタレをかけています。</p>

月	火	水	木	金
17 ごはん こめ 65 黄 さわにわん ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 10 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 0.3 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 牛乳 1本 赤 ミンチカツ ミンチカツ 1 赤 あぶら 6 黄 ほうれんそうのおひたし はくさい 25 緑 ほうれんそう 5 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 0.7 緑 こいくちしょうゆ 0.7 緑 うすくちしょうゆ 1.1 緑 みりん 1.2 緑 ゆでしお 1.2 緑	18 コッペン 1こ 黄 オニオンスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソテーオニオン 10 赤 ぶなしめじ 5 赤 とんこつ 5 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 ウイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 牛乳 1本 赤 しろみさかなのからあげ メルル-サのからあげ 1 赤 りんごビュレ 5 赤 カタシモワイン 1 赤 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 0.3 黄 あぶら 0.5 黄 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 こしょう 0.15 黄 サラダあぶら 0.01 黄 セロリ 0.1 黄 ローリエ 0.1 黄 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 0.3 黄 うすくちしょうゆ 0.3 黄 しお 0.6 黄 ウイン、ターメリック 0.2 黄 こしょう、オリーブあぶら 0.2 黄 セロリ、ローリエ 0.2 黄 アセロラゼリー アセロラゼリー 1 黄 <中学生のみ> 1 黄	19 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 0.3 黄 うすくちしょうゆ 0.3 黄 しお 0.6 黄 ウイン、ターメリック 0.2 黄 こしょう、オリーブあぶら 0.2 黄 セロリ、ローリエ 0.2 黄 アセロラゼリー アセロラゼリー 1 黄 <中学生のみ> 1 黄 牛乳 1本 赤 とりからのオニオンソース とりにく 40 赤 しょうが 0.1 赤 さけ 1.7 赤 しお、こしょう 6.5 黄 でんぶん 3.5 黄 こめ 3.5 黄 たまねぎ 1.5 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 みりん、さとう 0.2 黄 でんぶん、あぶら 0.2 黄 キャベツサラダ キャベツ 20 黄 きゅうり 20 黄 にんじん 3 黄 うすくちしょうゆ 1.5 黄 さとう、す 0.2 黄 サラダあぶら、しお 0.2 黄 こしょう、ゆでしお 0.2 黄	20 コッペン 1こ 黄 トマトに とりにく 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトかん 20 赤 トマトビュレ 0.02 赤 とんこつ 0.3 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 2 赤 のうこうソース 2 赤 ウイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 さとう 0.2 赤 こいくちしょうゆ 0.2 赤 セロリ、ローリエ 0.2 赤 牛乳 1本 赤 チキンウインナー チキンウインナー 2 赤 小学生 2本 赤 中学生 3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 でんぶん 0.5 黄 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 カットさいいんげん 3 緑 しお 0.13 緑 こしょう 0.01 緑 サラダあぶら 0.3 黄	21 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 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトビュレ 20 赤 とんこつ 0.5 黄 こめこのカレーウ 0.2 黄 ケチャップ 0.2 黄 ウスターソース 0.2 黄 のうこうソース 0.2 黄 ウイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレー 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 サラダあぶら 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 ローリエ 0.3 黄 牛乳 1本 赤 ポテトのマヨドレやき ベーコン 10 赤 フライドポテト 35 黄 マネー・スライスドレッシング 3.5 黄 しお 0.06 黄 こしょう 0.01 黄 サラダあぶら 0.6 黄 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 緑 ホールコーン 10 緑 ゆでしお 10 緑 たけのこドレッシング組1本 黄
579 22.1 21.3	556 25.4 24.1	578 23.1 19.5	530 23.0 19.4	592 19.8 18.8



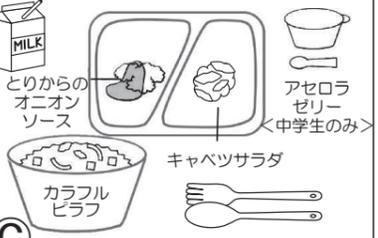
B **ほうれんそう**

鉄分や、鉄の吸収を助けるビタミンC、血液を作るのに必要な葉酸、他にもカルシウムやマグネシウムも多く含まれ、体の成長に欠かせない栄養素が豊富な野菜です。



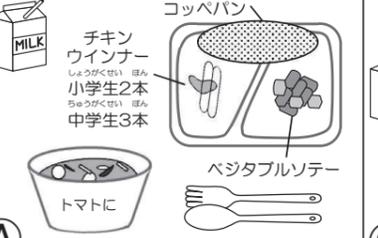
A **かしわの柏原のワイン**

柏原市にある「カタシモワイナリー」は100年以上の歴史があります。今回はアップルソースにデラウェアで造ったワインを使用しています。



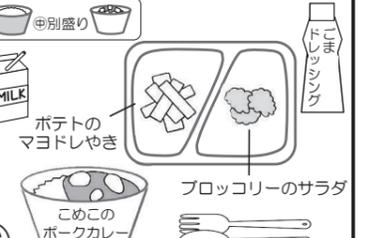
C **ピラフ**

トルコで生まれた料理と言われており、明治時代にフランスから伝わりました。そこから日本でも野菜や肉を入れてスープで炊く、洋風のご飯として人気になりました。



A **トマト**

リコピンやビタミンCが豊富で、体調を整えたり、風邪の予防にも役立ちます。また、加熱することでリコピンが体に吸収されやすくなる特徴もあります。



C **ブロッコリー**

アブラナ科の野菜で、キャベツの仲間です。私たちが主に食べているのは、小さなつぼみがたくさん集まった部分です。

24

ふりかえきゅうじつ

振替休日

わしよくひ

和食の日

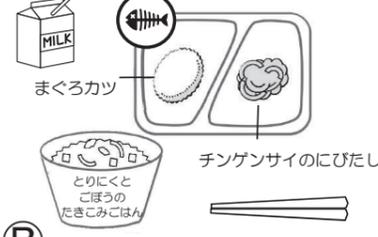
給食センター ホームページ

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。

25

とりにくとごぼうのたきこみごはん

こめ 45 黄
もちこめ 25 黄
とりにく 15 赤
あぶらあげ 5 赤
ごぼう 15 赤
にんじん 10 赤
けずりぶし 3.2 赤
こいくちしょうゆ 1 赤
うすくちしょうゆ 3.5 赤
みりん 1.2 赤
さけ 0.7 赤
す 0.5 赤
しお 0.2 赤
牛乳
 1本 赤
チンゲンサイのびたし
 ぶたにく 5 赤
 はくさい 20 赤
 チンゲンサイ 10 赤
 にんじん 3 赤
 けずりぶし 0.8 黄
 うすくちしょうゆ 0.5 黄
 うすくちしょうゆ 1 黄
 あおねぎ 5 黄
 けずりぶし 2.2 黄
 こいくちしょうゆ 2.2 黄
 さとう 0.5 黄
 さけ 0.2 黄
 サラダあぶら 0.3 黄
まぐろカツ
 まぐろカツ 1 赤
 あぶら 4 黄



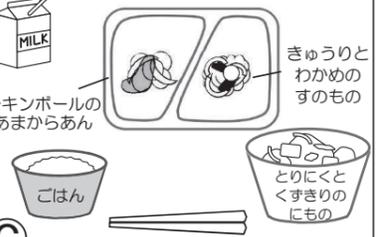
B **ごぼう**

日本ならではの野菜で、他の国ではほとんど食べられていません。食物せんいがたっぷり含まれていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。

26

スマイル献立

こめ 65 黄
牛乳
 1本 赤
ごはん
 とりにくとくずきりのもの
 とりにく 20 赤
 じゃがいも 35 赤
 くずきり 30 赤
 たまねぎ 30 赤
 にんじん 20 赤
 あおねぎ 5 赤
 けずりぶし 2.2 赤
 こいくちしょうゆ 2.2 赤
 うすくちしょうゆ 2.3 赤
 さとう 1.5 黄
 みりん 1.2 黄
 さけ 1 黄
牛乳
 1本 赤
チキンボールのあまからあん
 チキンボール 40 赤
 たまねぎ 3 赤
 けずりぶし 4 赤
 こいくちしょうゆ 1.7 赤
 みりん 0.8 黄
 さとう 0.2 黄
 でんぶん 0.2 黄
 あぶら 4 黄
きゅうりとわかめのすもの
 わかめ 0.3 赤
 きゅうり 20 赤
 にんじん 3 赤
 けずりぶし 3 赤
 うすくちしょうゆ 1.2 赤
 さとう 1 赤
牛乳
 1本 赤



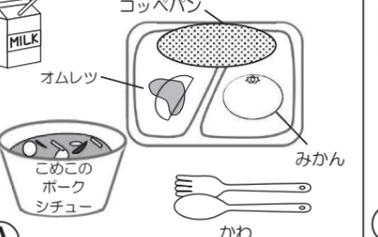
C **スマイル献立**

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。

27

コッペン

1こ 黄
牛乳
 1本 赤
こめこのポークシチュー
 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
 トマトビュレ 20 赤
 とんこつ 0.5 黄
 こめこのハヤシルウ 0.2 黄
 ケチャップ 0.2 黄
 ウスターソース 0.2 黄
 のうこうソース 0.2 黄
 ウイン 0.7 黄
 しお 0.2 黄
 こしょう 0.03 黄
 サラダあぶら 0.3 黄
 こいくちしょうゆ 0.3 黄
 セロリ 0.2 黄
 ローリエ 0.2 黄
牛乳
 1本 赤
オムレツ
 プレーンオムレツ 1 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
 サラダあぶら 0.6 黄
みかん
 みかん 1 赤
かわ
 かわをむかずに裏側から4つに割る「有田むき」などむきむき芳があります。
 (有田・和歌山県の市名)

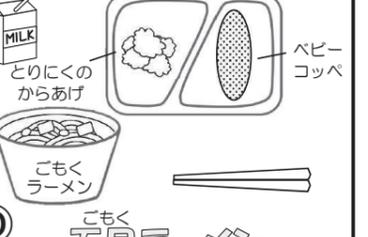


A **みかんの皮**

28

ベビーコッペン

1こ 黄
牛乳
 1本 赤
ごもくラーメン
 やきぶた 10 赤
 キャベツ 30 赤
 もやし 15 赤
 にんじん 10 赤
 ホールコーン 5 赤
 あおねぎ 3 赤
 しょうが 0.13 赤
 とんこつ 3 赤
 こいくちしょうゆ 1 赤
 うすくちしょうゆ 4 赤
 さけ 0.5 赤
 ごまあぶら 0.3 黄
 しお 0.3 黄
 こしょう 0.04 黄
 サラダあぶら 0.3 黄
牛乳
 1本 赤
とりにくのからあげ
 とりにく 45 赤
 りんごビュレ 2.5 赤
 しょうが 0.1 赤
 こいくちしょうゆ 3 赤
 さとう 0.5 黄
 でんぶん 8 黄
 こめこ 4.5 黄
 あぶら 4.5 黄
ラーメン(めん)
 れいとううまかめん 70 黄
 サラダあぶら 1.5 黄



D **ごもくラーメン**

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける (大食缶のスープを少し入れるとほくしやすくなります) まぜながらかけよう

せかいりょうり

世界の料理

11日(火)



トルコ料理は、フランス料理、中華料理と並び世界三大料理のひとつです。中東・ヨーロッパ・中央アジアの食文化が融合しているため、食べ物種類が多く、味や調理法、食べ方が豊かなのが特徴です。スパイスやオリーブオイル、ヨーグルトをたくさん使います。

メルジメッキ・チョルバス

トルコの伝統的な家庭料理です。トルコ語で「メルジメッキ=赤レンズ豆」、「チョルバ=スープ」という意味です。

サバサンド

観光客にも地元民にも大人気なストリートフードだそうです。パンに焼き立てのサバ・レタス・玉ねぎなどをはさみ、塩とレモン汁のみで味つけたシンプルなサンドイッチです。給食では、パンにサバとオニオンサラダをはさんで、サバサンドにして食べてみてくださいね。

わしよくひ

11月24日は「和食の日」

わしよくとくちょう

和食の4つの特徴

①食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う

②栄養バランスがよく、健康的な食事

③自然の美しさを表現し、季節感も大切に

④年中行事との関わり

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

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

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・中学校	11月の平均	kcal 575	23.4g (16.3%)	21.2g (33.2%)	1.9 (g)	326 mg	81 mg	2.6 mg	μgRAE 230	0.48 mg	0.53 mg	22 mg	4.7 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	11月の平均	728	28.5g (15.7%)	24.4g (30.2%)	2.4	354	99	3.6	273	0.63	0.60	33	6.4
	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。