

令和8年3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 よい食習慣を身につけよう

1年間の食習慣を振り返り、きちんと出来ていたかを確認してみましょう。
出来ていなかったことは来年度に取り組んでみてね！

朝・昼・夕の食事を、規則正しく食べよう

よくかんでゆっくり食べよう

主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスよく食べよう

主食
穀物を中心とした食べ物
炭水化物が含まれ、体を動かしたり、勉強したりする力になります。
例：ごはん、パン、麺など

主菜
肉や魚などのメインとなるおかず
たんぱく質・脂質が含まれ、筋肉や血、骨など体をつくる材料となります。
例：焼き魚、から揚げ、豆腐の料理など

副菜
野菜・きのこ・海藻などを中心としたおかず
食物繊維やカリウム、ビタミンなどが含まれ、おなかの調子をよくしたり、病気に負けない体をつくれます。
例：サラダ、煮物、お浸しなど

夕食は、寝る2時間前までにすませよう

塩分を控えて薄味を心がけよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができるている
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> マナーを守って、食事の時間を楽しんでいる

○の数が…

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: できることをひとつふやしてみよう
- 0個: まずはたべることから始めよう

月	火	水	木	金
2 パルー 世界の料理 ごはん 65 黄 メネストロン 10 赤 ポジョ・アラ・ブラサ 40 赤 ハンバーグ 10 赤 コッペン 10 黄 カラフルゼリー 30 黄 エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.9g	3 コッペン 10 黄 ハンバーグ 10 赤 コッペン 10 黄 カラフルゼリー 30 黄 エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g	4 スマイル献立 ごはん 65 黄 メネストロン 10 赤 ポジョ・アラ・ブラサ 40 赤 ハンバーグ 10 赤 コッペン 10 黄 カラフルゼリー 30 黄 エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.0g	5 コッペン 10 黄 カラフルゼリー 30 黄 エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.5g	6 卒業お祝い献立 ごはん 65 黄 メネストロン 10 赤 ポジョ・アラ・ブラサ 40 赤 ハンバーグ 10 赤 コッペン 10 黄 カラフルゼリー 30 黄 エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 26.2g
<p>パルーの食事</p>	<p>ハンバーグ</p>	<p>スマイル献立</p>	<p>クロquette</p>	<p>卒業お祝い献立</p>

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)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 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)

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム	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	
小学校中学年	3月の平均	569	23.5g (16.5%)	22.3g (35.2%)	1.9	355	84	2.9	213	0.55	0.56	21	4.3
	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	3月の平均	725	29.0 (16.0%)	26.2g (32.5%)	2.4	388	102	3.7	252	0.72	0.64	26	5.7
	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。

月	火	水	木	金
9 藤井寺中1年 N・Kさん ごはん こめ 65 黄 サンドウチゲふうスープ カットとうふ 50 赤 ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 5 赤 しょうが 0.03 赤 うすくちしょうゆ 0.02 赤 コチュジャン 1.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 2 黄 だし、サラダあぶら	10 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 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 20 赤 とんこつ 20 赤 こめこのハヤシルウ 黄 ケチャップ 黄 ウスターソース 黄 のうこうソース 黄 ワイン 黄 しお 黄 さとう 黄 サラダあぶら 黄 ローリエ 黄	11 かやくごはん こめ 45 黄 もち 20 黄 あぶらあげ 10 黄 とりにく 10 黄 ほししいたけ 3.2 黄 けずりぶし 0.5 黄 ていこくしょうゆ 4 黄 うすくちしょうゆ 1.2 黄 みりん 0.5 黄 す 0.2 黄 さけ 0.2 黄 わかごぼうのきんぴら ぶたにく 5 赤 しるこま 3 赤 つきこんにやく 15 赤 にんじん 5 赤 れんこん 5 赤 わかごぼう 5 赤 けずりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 1 赤 さとう 0.8 赤 す 0.5 赤 ごまあぶら 0.2 赤 さけ 0.2 赤 チリパウダー 0.02 赤 サラダあぶら 0.3 赤 ゆでしお	12 コッペパン 1こ 黄 ポトフ ウィンナー 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 30 赤 とんこつ 2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 2.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ	13 ベビーコッペ 1こ 黄 クリームパンネ ぶたにく 10 赤 ペンネマカロニ 30 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 とんこつ 15 赤 きゅうりにゅう 15 赤 チーズ 15 赤 ばいせんこむぎこ 15 赤 パター 0.5 赤 ポタージュルウ 0.5 赤 しお 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 こしょう、サラダあぶら、ローリエ、ゆでしお
616 26.1 22.1	561 23.9 20.7	603 25.6 25.7	583 24.0 26.4	619 25.2 28.0
<p>☆レシチャレ☆ 藤井寺中学校の生徒が考えてくれました。韓国料理を探り入れた体が温まりそうなメニューです。</p>	<p>オムレツ フランスで生まれた卵料理です。中にチーズや野菜などの具を入れ、アレンジして食べられることもあります。</p>	<p>わかごぼう 柏原市で作られたわかごぼうを使います。いつものごぼうとは違い、根だけでなく、葉や茎も食べられます。</p>	<p>きよみ 清見オレンジ 「清見」とは、静岡県の清見庵から名付けられたそうで、温州みかんと同ロビタオレンジをかけ合わせてきた品種です。</p>	<p>スナッペンどう グリーンピースを品種改良したものです。豆が成長してもサヤごと食べられます。</p>

16 コッペパン 1こ 黄 わかめスープ ぶたにく 20 赤 わかめ 0.5 赤 しるこま 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄	17 コッペパン 1こ 黄 ぶたからのあまずソース ぶたにく 45 赤 さけ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 でんぶん 0.02 赤 さとう 1.6 赤 なのはなのあえもの もやし 20 緑 なのはな 20 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 0.2 緑 みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	18 ごはん こめ 65 黄 マーボーどんぶり れいとうとうふ 75 赤 ぶたにく 10 赤 あおねぎ 3 赤 たけのこ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんじん 0.2 赤 とんこつ 0.2 赤 こいくちしょうゆ 4.5 赤 あかみそ 3.5 赤 でんぶん 1.3 赤 テンメンジャン 0.5 赤 さとう 0.5 赤 ごまあぶら 0.5 赤 だし、チリパウダー、しょう、サラダあぶら	19 コッペパン 1こ 黄 オニオンスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソードオニオン 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 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ	20 ポテトのマヨドレやき ウィンナー 15 赤 フライドポテト 30 赤 マヨネーズ、ケチャップ、しお 0.06 赤 こしょう 0.01 赤 キャベツのごまドレサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 0.2 緑 しお 0.2 緑 こしょう 0.03 緑 セロリ 0.2 緑 ローリエ	21 コッペパン 1こ 黄 ししゃものからあげ からあげ 20 赤 こめ 3 赤 あぶら 3 黄 いとこんにやくのあえもの いとこんにやく 15 緑 キャベツ 3 緑 にんじん 3 緑 うすくちしょうゆ 2.5 黄 さとう 1.5 黄 す 1.5 黄 ゆでしお
531 29.2 19.6	526 19.2 23.0	559 23.5 19.5			
<p>なのはな アブラナ科の植物です。若くてやわらかい葉やつぼみを食べます。春のおとすれを感じさせる食材です。今回のようにあえものにして食べられることが多いです。</p>	<p>キャベツ 春・夏・冬、季節ごとに種類があります。季節によって甘さや歯ごたえが違います。</p>	<p>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。</p>			

そつぎょうせい
卒業生のみなさんへ

みなさんが毎日食べてきた給食は、調理員さん、献立を考える栄養士さん、食材の生産者さん、みんなの学校へ届ける運転手さんなど、たくさんの人が関わってくれています。「いただきます」と「ごちそうさま」には、そんな人々への感謝の気持ちが込められています。これからも大切にしてくださいね。

健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねでつくられます。今食べている食事は、「未来の自分」をつくる大切な土台です。これからは、自分で食べるものを選ぶ機会が増えていきます。迷った時には、ぜひ給食を思い出してください。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、みなさんをしっかりと支えてくれます。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

きゅうしよく
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。

せかい りょうり
世界の料理

【ペルー】
 2日(月)



てんくうとし ちしょうえ ゆうめい くに
 天空都市マチュピチュやナスカの地上絵などで有名な国です。
 たようぶんか ゆうこう ゆた りょうり とくちょう
 多様な文化が融合した、バラエティ豊かな料理が特徴です。



★メネストロン

イタリアのミネストローネをルーツに持つ料理と考えられています。トマトを使用せずに、ほうれん草とバジルのピューレを使った緑色が特徴的なスープです。



★ポジョ・ア・ラ・ブラサ

鶏肉にスパイスとハーブで味を付けて焼いた、ペルー風のローストチキンです。ポジョが「鶏」、ア・ラ・ブラサが「炭火で焼いた」という意味があります。

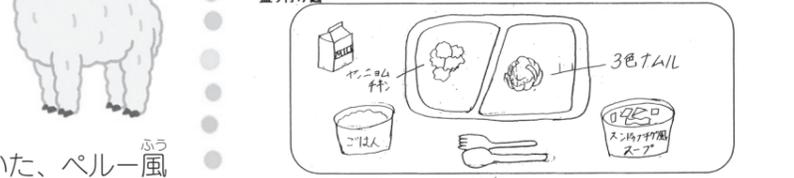


★カウカウ

ジャガイモや人参、玉ねぎなどを煮こんでスパイスで味を付けます。日本でいう肉じゃがのような料理です。

9日(月)
レシビにチャレンジ
レシチャレ!!

9日 藤井寺中学校1年 N・Kさん



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
 学生に人気の韓国料理でメニューを考えた理由です。まず、主食はごはんにし、大食卓は新しい挑戦として、サンドウチゲ風スープにしてみました。韓国のおでんなどに使われる、オムツを入れました。中食は野菜がとれるように3色ナムルにし、小食卓は、みんなに人気の、パンニョムチキンにしました。栄養にこだわらず、バランスの良い献立にしました。

今回は藤井寺中学校の生徒が考えてくれた献立を探り入れました。人気の韓国料理で、新しい献立にも挑戦してくれました。栄養バランスやいろいろも工夫してくれていますね!