

<p>21 敬老の日</p>	<p>22 秋分の日</p>	<p>23 ごはん</p> <p>23 牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <p>24 牛乳</p>	<p>24 牛乳</p> <p>25 牛乳</p>	<p>25 牛乳</p>
----------------	----------------	---	---------------------------	--------------

23 ごはん

23 牛乳

あつあげのきのこあんかけ

やきししやも

ABCマカロニスープ

ひじきサラダ

613 28.7 22.0

29 コッパン

29 牛乳

こめこのささみフライ

サウザンサラダ

チョコクリーム

597 26.0 23.8

30 ごはん

30 牛乳

わかめのみそしる

れんこんのはさみあげ

はくさいのポンずあえ

ヨーグルト

623 22.0 16.2

こんげつ さいかい

今日から再開します!

ブックメニュー

このマークがめじるし目印!

☆今月のブックメニュー☆ 16日(水)

「にんじんとごぼうとだいこん」

にんじんとごぼうとだいこん...それぞれスーパーの野菜売り場でもよく見かける野菜ですが、なぜこのような色をしているのか考えたことはありますか? その理由は...読んでからのお楽しみです。

やきししやも

ひじきサラダ

あつあげのきのこあんかけ

厚揚げのきのこあんかけ

613 28.7 22.0

チョコクリーム

コッパン

こめこのささみフライ

サウザンサラダ

米粉のささみフライ

597 26.0 23.8

ヨーグルト

はくさいのポンずあえ

れんこんのはさみあげ

わかめのみそしる

れんこん

623 22.0 16.2

地域でとれる食べ物

藤井寺市と柏原市、どちらの市にもおいしい食べ物が色々ありますね。給食で登場する物もあるので、楽しみにしててね!

いちじく

藤井寺市では、大井地区や道明寺地区で多く栽培されています。

たくさんの白い花を咲かせるのですが、実の中に咲くので外からは見えません。そのため、漢字では「無花果」と書きます。

バジルソース

藤井寺市で栽培

されたバジルとにんにくを使って作られています。

今年度もカシューナッツを抜いて作ってもらったソースを、給食に取り入れたいと考えています。どんな献立になるのか期待しててくださいね。

ぶどう

柏原のぶどうは「河内ぶどう」あるいは「壁下ぶどう」とも呼ばれており、約300年前から栽培されてきました。

柏原市で一番多く栽培されているぶどうはデラウェアです。あま甘くてとてもおいしいですね。

みかん

柏原市の東条や壁上地区で多く栽培されています。

【大阪エコ農産物】に認証されており、農薬や化学肥料の使用を半分以上に減らしてつくられています。

若ごぼう

柏原市や八尾市で多く栽培されています。2月から3月にかけて収穫されるので、「春を告げる野菜」といわれています。

葉・軸・根の全てが食べられ、食物せんいや鉄分、カリウムを多く含んでいます。

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)

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 (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	9月の平均	kcal 604	23.8g (16%)	19.6g (29%)	(g) 2.3	mg 385	mg 85	mg 4	μgRAE 245	mg 0.5	mg 0.5	mg 24	g 4.1
	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25~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	9月の平均	777	29.8g (15%)	23.3g (27%)	3.0	433	106	5	297	0.6	0.6	29	5.4
	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25~30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

☆ 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。