

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

大阪ウメビーフの ビーフシチュー

14日



大阪ウメビーフとは、藤井寺市と柏原市の隣の羽曳野市にあるチョーヤの梅を飼料にして育った、大阪のブランド牛です。

年間40～45頭しか生産できない希少な和牛です。楽しみにしてくださいね！



よくかんで食べよう

☆今月のブックメニュー☆

10月15日(木)

☐ 今月は小学校の教科書の中から、紹介します ☐

「すがたをかえる大豆」(柏原市)

「すがたをかえる大豆」は、3年生の国語で勉強します。変身した大豆を、みそ汁の中から見つけて下さいね！

「走れ」(藤井寺市)

「走れ」は4年生の国語で勉強します。運動会のお弁当に入っている、から揚げを献立にとりいれました。

10月30日(金)

「おばけカレー」

(Goma: 作・絵 / フレーベル館)



貴い物帰りのきつねさんが楽しい歌に誘われて見つけたのは… 大きなお鍋とかわいいオバケたち。オバケの正体は？読んで当ててみてね！

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。

月	火	水	木	金
<p>5 ごはん 70 黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>はるまき</p> <p>ふたキムチのまぜごはん</p> <p>587 23.6 17.2</p> <p>B</p> <p>ふたキムチのまぜごはん</p> <p>少し濃い目の味付けです。ごはんと一緒に食べてね！</p>	<p>6 アップルコップ 1こ 黄</p> <p>チキンのトマトにこみ</p> <p>しろみさかなのカリカリフライ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>634 23.3 19.6</p> <p>A</p> <p>しろみさかなのカリカリフライ</p> <p>カリカリしているのはじゃがいもだよ！</p>	<p>7 ごはん 70 黄</p> <p>かきたまじる</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>だいごんのさっぱりあえ</p> <p>594 24.0 18.4</p> <p>B</p> <p>かきたまじる</p> <p>ふわふわのたまごがおいしいね！でんぶんで少しとろみを付けるのがポイントです！</p>	<p>8 コッパン 1こ 黄</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>とりにくのバジルソース</p> <p>ヨーグルト</p> <p>583 28.5 16.7</p> <p>D</p> <p>バジルソース</p> <p>藤井寺市でとれたバジルとにんにくを使い、給食用に特別にカシュナッツを抜いて作ってました。</p>	<p>9 目の愛護デー</p> <p>おむぎいりごはん</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>あつあげのきのこあんかけ</p> <p>659 25.1 19.8</p> <p>B</p> <p>あつあげのきのこあんかけ</p> <p>ふなしめじとしいたけを使っふなしめじと旬の味。</p>
<p>12 ごはん 70 黄</p> <p>ふたじゃが</p> <p>だしまきたまご</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>605 23.3 17.4</p> <p>B</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>食物せんいがたっぷり！かみごたえのあるサラダだよ！</p>	<p>13 うずまきパン 1こ 黄</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>いわしフライ</p> <p>サウザンサラダ</p> <p>チョコクリーム</p> <p>643 25.1 27.3</p> <p>A</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>細切りにした食材が入ったスープです。</p>	<p>14 コッパン 1こ 黄</p> <p>おむぎいりごはん</p> <p>いかナゲット</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>621 29.0 21.6</p> <p>A</p> <p>大阪ウメビーフ</p> <p>堺にある牧場で育てられました。大阪産にも認定されている、とてもおいしい牛肉です。</p>	<p>15 ブックメニュー</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>だいごのへんしんみそしる</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>はくさいのびたし</p> <p>613 26.8 17.0</p> <p>C</p> <p>大豆のへんしんみそしる</p> <p>大豆は何に変身しているのかな？献立表をチェックしてね！</p>	<p>16 マーボーどんぶり</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>はるさめのあえもの</p> <p>625 21.9 15.9</p> <p>C</p> <p>マーボー丼</p> <p>テンメンジャンやチリパウダーが入っています。中学生用は小学生用より少し辛めに味付けしています。</p>

月	火	水	木	金
19 ベビーコップ 1本 赤 ツナオムレツ 1本 赤 ツナオムレツ 1本 赤 フレンチサラダ 1本 黄 キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 ゆでしお 10 緑 *卓上まどレッシング 組1本 黄 エネルギー kcal 591 たんぱく質 25.4g しじょう 17.8g	20 こくとうコップ 1本 赤 ポトフ 1本 赤 ポトフ 1本 赤 ウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 2 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 エネルギー kcal 589 たんぱく質 23.4g しじょう 18.1g	21 ごはん 70 黄 さつまじる 1本 赤 さつまじる 1本 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいたい 20 赤 ひじき 10 赤 にんじん 1 赤 ぶなしめじ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 7 赤 みりん 6 赤 さけ 1 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 エネルギー kcal 649 たんぱく質 25.4g しじょう 20.3g	22 たいげとひじきのたきごみごはん 1本 赤 さばのゆうあんやき 1本 赤 さばのゆうあんやき 1本 赤 さば 1きれ 赤 ゆずりぶし 0.3 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 1 赤 さとう 0.7 黄 でんぶ 0.2 黄 しお 0.1 黄 きりぼしだいこんのいりに 1本 赤 さつまあげ 5 赤 きりぼしだいこん 3 赤 さやいんげん 3 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 3 赤 まっちゃんミルクデザート 1本 赤 エネルギー kcal 598 たんぱく質 24.3g しじょう 16.4g	23 おおむぎいりごはん 1本 赤 れんこんのはさみあげ 1本 赤 れんこんのはさみあげ 1本 赤 れんこんのはさみあげ 1本 赤 あぶら 3 黄 ごぎつねごはん 1本 赤 あぶらあげ 10 赤 にんじん 5 赤 ほししいたけ 0.3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.2 赤 ゆでしお 0.2 赤 あじつけじゃこ 1ぶくろ 赤 エネルギー kcal 611 たんぱく質 27.2g しじょう 17.0g
<p>ベビーコップ ツナオムレツ フレンチサラダ ツイストマカロニのトマトソース</p>	<p>ポトフ チキンナゲット フルーツミックス</p>	<p>ミンチカツ ごはん さつまじる</p>	<p>さばのゆうあんやき きりぼしだいこんのいりに まっちゃんミルクデザート</p>	<p>れんこんのはさみあげ ごぎつねごはん あじつけじゃこ</p>
26 ごはん 70 黄 とらふとくずりのにも 1本 赤 とらふとくずりのにも 1本 赤 とらふ 50 赤 とりにく 20 赤 くずり 3 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 あおなづき 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 みりん 1.2 赤 さけ 1 赤 エネルギー kcal 636 たんぱく質 27.5g しじょう 19.0g	27 どうにゅうなかなよしパン 1本 赤 かぼちゃのスープ 1本 赤 かぼちゃのスープ 1本 赤 とりにく 15 赤 たまねぎ 35 赤 かぼちゃペースト 15 赤 にんじん 10 赤 にんじんピューレ 5 赤 けいごつ 3 赤 ぎゅうにゅう 15 赤 なまクリーム 5 赤 チーズ 2 赤 はいせんとむぎこ 2 赤 バター 2 赤 しお 0.7 赤 ワイン 0.7 赤 こしょう 0.03 赤 かんそうパセリ 0.01 赤 ローリエ 0.1 赤 エネルギー kcal 623 たんぱく質 24.7g しじょう 26.9g	28 ちゅうかどんぶり 1本 赤 あげぶりのあんかけ 1本 赤 あげぶりのあんかけ 1本 赤 ぶたにく 25 赤 はくさい 30 赤 チンゲンサイ 30 赤 にんじん 20 赤 たけのこ 10 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 2.5 赤 でんぶ 3 赤 さけ 1.2 赤 ごまあぶら 0.3 赤 さとう 0.25 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 エネルギー kcal 647 たんぱく質 27.9g しじょう 20.6g	29 ミルクコップ 1本 赤 トマトスープ 1本 赤 トマトスープ 1本 赤 とりにく 20 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 トマト(缶) 5 赤 にんじん 5 赤 けいごつ 3 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3 赤 トマトピューレ 2 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 エネルギー kcal 593 たんぱく質 24.3g しじょう 19.0g	30 フックメニュー ハロウィン 1本 赤 おばけカレー 1本 赤 おばけカレー 1本 赤 とりにく 70 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 30 赤 かぼちゃ 30 赤 にんじん 20 赤 ピーマン 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 とんこつ 5 赤 グリーンピース 10 赤 ケチャップ 5 赤 トマトピューレ 5 赤 ウスターソース 5 赤 のうこうソース 4 赤 ワイン 2 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 エネルギー kcal 717 たんぱく質 26.0g しじょう 23.7g
<p>ごはん ひじきサラダ とうふとくずりのにも</p>	<p>かぼちゃのスープ ハンバーグのケチャップソースがけ キャベツのソテー</p>	<p>ちゅうかどんぶり あげぶりのあんかけ かいそうサラダ</p>	<p>ミルクコップ トマトスープ ブロッコリーサラダ</p>	<p>おばけカレー ウィンナー コーンソテー</p>

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができます

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ...

- ★どんな味がする意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

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

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	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				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 年	10月の平均	kcal 620	25.6g (17%)	19.1g (28%)	(g) 2.3	mg 370	mg 85	mg 3	μgRAE 236	mg 0.5	mg 0.5	mg 21	g 3.4
	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25~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	10月の平均	793	31.9g (16%)	22.8g (26%)	3.0	409	106	4	283	0.6	0.6	26	4.5
	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。