

令和3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

3月は大きな区切りを迎える月です。この一年間の食習慣を振り返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

おんかん しょくじょうかん
1年間の食習慣を
かえ
ふり返ろう!

これらのことができて
いるかな?できている
ところの に色を
ぬって下さいね!

しょくじ にち かいき
食事は1日3回決まった
じかん た
時間に食べていますか?

よくかんで
食べていますか?



あさ まいにち
朝ごはんは毎日
食べていますか?

よい姿勢を
心がけていますか?



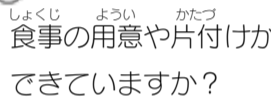
好き嫌いなく食べて
いますか?

しょくじ まえ てあら
食事の前に手洗いを
していますか?

おやつは時間と量を
決めて食べていますか?

食事のあいさつが
できていますか?

野菜を毎日
食べていますか?



食事の用意や片付けが
できていますか?

★今月のフックメニュー★

2日(火) フラニーとメラニーのもりのスープやさん

フラニーとメラニーは赤ウサギの姉妹。森でスープやさんをひらいています。フラニーとメラニーが作るスープは、森の仲間たちに評判です。本日のスペシャルメニューは、やさいたっぷりあったかスープ。みんながとてもおいしそうにスープを飲むので、2ひきもいただくことに。ところがそこに、くまのヘンリーおじさんがやってきて…。心があたまるお話です。給食も楽しみにしててくださいね。



あいほら ひろゆき:文
あだち なみ:絵/講談社

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
非 ごはん 70 黄 とうふとくすずりもの とうふ 50 赤 とりにく 30 赤 くすずり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 15 黄 あおなご 5 黄 けずりぶし 2.2 黄 しょうゆ 6 黄 さとう 9 黄 さけ 1.5 黄 みりん 1.2 黄 こめこのガトーショコラ 1こ 黄 牛乳 1本 赤 すりみだんごの カレーあげ すりみだんご 45 赤 こめこ 6 黄 カレーこ 0.2 しお 0.1 あぶら 3 黄 はくさいのおひたし こまつな 15 緑 はくさい 15 緑 にんじん 6 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 1.8 みりん 1.2 ゆでしお 小学校中学生 エネルギー kcal 712 たんぱく質 g 30.5 しじょう糖 g 19.2	イ フラニーとメラニーの もりのスープ 1こ 黄 こめこのさきみフライ こめこのさきみフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 きよみオレンジ 小学生 1きれ 緑 中学生 2きれ 緑 牛乳 1本 赤 とうにゅうなかよしパン 1こ 黄 ベーコン 15 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 かぼちゃ 10 黄 にんじん 10 黄 ブロッコリー 10 黄 グリーンピース 10 黄 にんにく 0.02 緑 とんこつ 3 黄 ぎゅうにゅう 15 赤 なまクリーム 2 黄 チーズ 2 黄 はいせんとむぎこ 2 黄 バター 2 黄 しお、ワイン、こしょう ゆでしお、ローリエ	ひ ちらしずし 70 黄 こやどうふ 2 赤 にんじん 15 赤 れんこん 15 赤 グリーンピース 2 黄 ほししいたけ 1 黄 けずりぶし 6.5 黄 さとう 3 黄 しょうゆ 3 黄 みりん 2 黄 さけ 2 黄 みりん、しお 2 黄 てりやきハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 けずりぶし 1 赤 しょうゆ、みりん 1 赤 さとう、でんぶん 1 赤 牛乳 1本 赤 ゆずふうみのすましじる とりにく 20 赤 だいにん 10 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 ごぼう 10 赤 みつば 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 3.2 赤 みりん 3.5 赤 さけ 1.2 赤 しお 1 赤 しょうゆ 0.3 赤 みりん 0.3 赤 ゆずじる 0.3 赤 ひなまつりデザート 1こ 黄	ア アップルコッペ 1こ 黄 ABCマカロニスープ とりにく 20 赤 ABCマカロニ 4 黄 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 しょうゆ 3 赤 しお 1 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 牛乳 1本 赤 ウィンナー オールポークウィンナー 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤 ひじきサラダ ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 0.8 赤 さとう 0.3 赤 ドレッシング 1本 黄 ベビーチーズ 1こ 赤	せ せきはん 47.3 黄 こめ 20.3 黄 あずき 2.4 黄 しお 0.5 黄 あげぶりのあんかけ ぶり 45 赤 しょうが 0.05 赤 けずりぶし 0.5 赤 でんぶん 7.2 黄 こめこ 3.5 黄 しょうゆ 2.9 黄 さけ 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 1 黄 あぶら 3 黄 牛乳 1本 赤 わかごぼうのきんぴら ぎゅうにく 15 赤 つきごんにやく 10 赤 れんこん 5 赤 わかごぼう 5 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 1.5 黄 しょうゆ 0.8 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.5 黄 すず 0.02 黄 チリパウダー 1こ 黄 ゆでしお そつぎょうおいわけいデザート 1こ 黄 すだちゼリー 1こ 黄
ゴ 611 25.5 21.6	ろ 653 25.0 17.3	キ 705 29.7 31.6	ク 668 25.2 21.5	

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) ごく類・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	しじょう糖	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	
小学校中学生	3月の平均	kcal 648	26.4g (16%)	20.7g (29%)	2.4 (g)	413 (mg)	92 (mg)	3 (mg)	229 (μgRAE)	0.5 (mg)	0.5 (mg)	29 (mg)	3.6 (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	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	3月の平均	825	33.0g (16%)	24.5g (27%)	3.0 (g)	456 (mg)	113 (mg)	4 (mg)	273 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.6 (mg)	35 (mg)	4.7 (g)
	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	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。

月	火	水	木	金
8 ビーフカレー こめ 70 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 20 赤 グリンピース 20 赤 とんこつ 20 赤 ウスターソース 20 赤 カレールウ 20 赤 ケチャップ 20 赤 チーズ 20 赤 のうこうソース 20 赤 ばいせんこむぎこ 20 赤 パター 20 赤 なまクリーム 20 赤 ウイン、カレーこ 20 赤 しお、こしょう 20 赤 しょうゆ、ローリエ 20 赤 牛乳 1本 赤 やさしいオムレツ やさしいオムレツ 1こ 赤 キャベツのサラダ わかめ 0.5 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 10 赤 ゆでしお 3 緑 しょうゆ 3 緑 しょうゆ、こしょう 3 緑 ままご、しょうゆ、こしょう 3 緑 まっちゃんミルクデザート ままご、しょうゆ、こしょう 3 緑 エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.1g 脂肪 22.1g	9 かやくごはん こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 7 黄 にんじん 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんにやく 5 赤 しょうゆ 1 黄 しょうゆ、こしょう 3.2 黄 しょうゆ、みりん 4.5 黄 しょうゆ、みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 す 0.5 黄 しお 0.2 黄 ゆでしお 0.2 黄 牛乳 1本 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 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 7 黄 こめ 4 黄 しょうゆ 3.5 黄 さとう、あぶら 3.5 黄 こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 こまつな 15 赤 はくさい 15 赤 にんじん 15 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 1.4 赤 さけ、みりん 1.4 赤 さとう、ゆでしお 1.4 赤 まっちゃんミルクデザート ままご、しょうゆ、こしょう 3 緑 エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.0g 脂肪 17.6g	10 ごはん こめ 70 黄 じゃがいものみそしる ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 20 赤 あおねぎ 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1 赤 牛乳 1本 赤 にくだんごのあますあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 5 赤 けずりぶし 1.7 赤 す 1.3 赤 しょうゆ 1.2 赤 さとう 0.2 赤 でんぷん 0.2 赤 こぎつねごはん 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 2 黄 さとう 2 黄 しょうゆ 2 黄 さけ、みりん 2 黄 あじつけじゃこ じゃこ 1 赤 エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.0g 脂肪 18.7g	11 ベビーコップ こめ 1こ 黄 しるみさかなのカリカリフライ しるみさかなのカリカリフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 牛乳 1本 赤 ツイストマカロニのトマトソース ベーコン 20 赤 ツイストマカロニ 30 赤 たまねぎ 5 赤 にんじん 10 赤 トマトピューレ 10 赤 トマト (缶) 5 赤 ビーマン 5 赤 とんこつ 15 赤 ケチャップ 15 赤 ウスターソース 15 赤 のうこうソース 15 赤 ワイン 15 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ、ゆでしお 0.02 赤 ローリエ 0.02 赤 エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.1g 脂肪 19.0g	12 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 20 赤 たけのこ 10 赤 あおねぎ 3 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4 赤 でんぷん 2 赤 あかみそ 3 赤 さけ 2 赤 さとう 1 赤 テンツツ、ごぼう、オスターソース、しょうゆ、こしょう、しょうゆ、ローリエ 1 赤 牛乳 1本 赤 ちゅうかポテト さつまいも 45 黄 さとう 4 黄 しょうゆ 0.4 黄 でんぷん 0.15 黄 あぶら 3 黄 はるさめのあえもの はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 赤 す 2.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄 エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.9g 脂肪 15.9g
ビーフカレー ①別盛り やさしいオムレツ ② ③ ビーフカレー ビーフとは、牛肉のことです。調味料や香辛料を組み合わせ、コクのあるカレーに仕上げられています。 ぎゅうにく	とりにくのからあげ ①別盛り まっちゃんミルクデザート ② ③ とりにくのからあげ とりにく、りんごピューレ、しょうが、しょうゆ、さとうでしっかり下味をつけて揚げています。 とりにく	こぎつねごはん ①別盛り あじつけじゃこ ② ③ こぎつねごはん 「子どもたちが食べやすいように」という気持ちでこめて、きつねの好物と言われている油揚げを細かくきざむことから、この名前がつけました。 とりにく	ツイストマカロニ ①別盛り しるみさかなのカリカリフライ ② ③ ツイストマカロニ ツイストマカロニは、よく練った小麦粉の生地を、ねじれた形にしほり出し、乾燥させて作られています。 ツイストマカロニ	ちゅうか中華ポテト ①別盛り ちゅうかポテト ② ③ ちゅうか中華ポテト 揚げたさつまいもに、しょうゆやさとうを使ったタレをからめています。 さつまいも

15 ごはん こめ 70 黄 かきたまじる たまご 30 赤 はながたまほこ 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 10 赤 えのきたけ 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 0.5 赤 でんぷん 0.5 赤 しお 0.2 赤 牛乳 1本 赤 とうふハンバーグ とうふハンバーグ 1こ 赤 けずりぶし 1.5 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 でんぷん 0.2 黄 なのはなのおひたし もやし 20 緑 なのはな 5 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 しお 1.2 黄 こんぶふりかけ こんぶ 1 赤 エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8g 脂肪 19.0g	16 コッペン こめ 1こ 黄 ポトフ ウィナー 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 みりん、でんぷん 0.5 赤 しょうゆ、みりん 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 牛乳 1本 赤 とりにくのバーベキューソース とりにく 45 赤 たまねぎ 5 赤 にんにく 0.05 赤 ケチャップ 3 赤 ワイン 2 赤 さとう 2 黄 しょうゆ 0.5 赤 みりん、でんぷん 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 3 黄 みりん 1.2 赤 フレンチサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでしお 10 緑 ヨーグルト ヨーグルト 1こ 赤 エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.2g 脂肪 20.5g	17 ごはん こめ 70 黄 すきやきぶうに とうふ 40 赤 ぎゅうにく 30 赤 はくさい 30 赤 いとこんにやく 20 赤 にんじん 10 赤 しるねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 3 黄 みりん 1.2 赤 牛乳 1本 赤 ししゃものからあげ からあげ 2ひき 赤 小学生 2ひき 赤 中学生 3ひき 赤 こめ 5 赤 あぶら 3 黄 わかめのすのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 3 赤 にんじん 20 赤 けずりぶし 3 赤 す 2.2 赤 さとう 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤 エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.4g 脂肪 20.0g	18 こくとうパン こめ 1こ 黄 やさいたつぷりスープ とりにく 25 赤 キャベツ 25 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 けいこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 1 赤 しお、こしょう 1 赤 セロリ、ローリエ 1 赤 牛乳 1本 赤 アメリカンドッグ シバーいりチキン 1本 赤 フランクフルト 8 黄 ケーキミックス 8 黄 あぶら 3 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.5 黄 のうこうソース 1.5 黄 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 スナップえんどう スナップえんどう 20 緑 ゆでしお 20 緑 ままご、しょうゆ、こしょう、しょうゆ、ローリエ 1 黄 アセロラゼリー アセロラゼリー 1こ 黄 エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.3g 脂肪 26.3g	小学校6年生、中学校3年生のみなさん ご卒業おめでとう ございます！！ おもいでに残る給食はありましたか？毎日の食生活はみなさんが元気に成長するために、とても重要なことです。これからも自分の健康を守るために、「食べることを大切にしてくださいね♪」
菜の花のお浸し ①別盛り ② ③ 菜の花のお浸し 菜の花は香が旬の野菜です。どんな味がするかな？ なのはな	バーベキューソース ①別盛り とりにくのバーベキューソース ② ③ バーベキューソース たまねぎ、にんにく、ケチャップなどを使った、給食センターオリジナルのソースです。 にんにく、たまねぎ	ししゃものからあげ ①別盛り ししゃものからあげ ② ③ ししゃものからあげ ししゃもは骨ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。今回は、からあげとして登場します。うすく溶いた米粉をつけて、カリッと揚げています。 ししゃものからあげ	アメリカンドッグ ①別盛り アメリカンドッグ ② ③ アメリカンドッグ フランクフルトに、センターで1本ずつ衣をつけて揚げています。ケース食缶のソースをかけて食べてね。 アメリカンドッグ	ご卒業おめでとう ございます！！ おもいでに残る給食はありましたか？毎日の食生活はみなさんが元気に成長するために、とても重要なことです。これからも自分の健康を守るために、「食べることを大切にしてくださいね♪」

おやつについて

おやつは、生活にうおいをもたらし楽しみなものだけでなく、「**三度の食事ではとりきれない栄養素を補う**」という大切な役割もあります。上手におやつをとるためには、どのようなことに気をつけて食べるとよいか紹介します。

～「おやつ」と「おかし」について～

2つの言葉は似たような言葉ですが、実は違う意味を持ちます。

- おやつ**・・・食事と食事の間に食べる間食のことで、食事以外の栄養補給の意味があります。昔は2時から4時頃までの時間を「八つ刻」と言っていました。江戸時代中頃までは1日2食だったため、八つ刻に食べる間食のことを「おやつ」というようになりました。
- おかし**・・・クッキーやポテトチップス、和菓子などの嗜好品をまとめていいます。甘いものや油を多く使ったものが多いですが、たくさんの方が日常の楽しみにしています。

おやつはこの3つのポイントを守って食べよう！

①成長に必要な栄養素がとれるものを選びましょう 1日3回の食事では不足しがちな、カルシウム、鉄分、食物せんいなどを含むものをすすんでとりましょう。 おすすめのおやつ ★おやつ＝おかしではありません ヨーグルト さつまいも くだもの 小魚 せんべい など	②時間を考えて食べましょう だらだら食べるのは、虫歯や肥満、生活習慣病の原因になることもあります。おやつの時間を決めるとメリハリのある生活となり、空腹と満腹のリズムができてきます。次の食事がしっかり食べられるように、おやつの時間を考えて食べるようにしましょう。	③量を決めて食べましょう 1日に必要なエネルギーの10～15%がおやつでとる適量のエネルギー量です。個人差はありますが、約200kcalくらいが目安です。 ◇200kcalのおやつはどのくらいかな？ ポテトチップス 約1/2ぶくろ ショートケーキ 約1/2個 焼きいも 約1/2本とみかん 1個 牛乳 コップ1杯とバナナ 約1本
---	--	---