

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

令和3年10月分

給食目標

よくかんで食べよう

「かむこと」には、わたしたちの体によく効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態にもどして、むし歯を予防したりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも「かむこと」は大切です。

よくかむための合言葉

弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の6倍以上だったといわれています。おそらく卑弥呼は、よい歯や歯ぐきをしていたという想定から作られた合言葉です。

ひ 肥満防止
み 味覚の発達
こ 言葉の発音がはっきり
の 脳の発達
は 歯の病気予防
が がん予防
い 胃腸快調
ー ー
ぜ 全身の体力向上

柏 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。

早食いは肥満のもと!

早食いで食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人は、肥満の傾向が強いといわれています。なぜなら、早く食べることで、脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べ過ぎてしまうからです。焦らずゆっくりとかんで食べることを心がけましょう。

かみごたえのある食べ物を食べよう!

かみごたえのある食べ物とは、単にかたい物ではなく食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、大豆、干した野菜や干物、ドライフルーツや筋せんいのしっかりした焼いた肉など、何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。

| 牛乳 | |
|----------|---------|
| ちゅうかどんぶり | 1本 赤 |
| こめ | 63 黄 |
| おおむぎ | 7 黄 |
| ぶたにく | 20 赤 |
| はくさい | 30 赤 |
| にんじん | 15 赤 |
| たけのこ | 20 赤 |
| チンゲンサイ | 15 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 | 4 赤 |
| でんぶ | 3.5 赤 |
| さけ、こまあぶら | しお、こしょう |
| やきシューマイ | |
| 小学生 | 2こ 赤 |
| 中学生 | 3こ 赤 |
| もやしのあえもの | |
| もやし | 20 緑 |
| きゅうり | 10 緑 |
| す | 3 緑 |
| さとう | 1.7 黄 |
| しょうゆ | 1.7 黄 |
| ゆでしお | |
| いもけんぴ | |
| | 1ぶくろ 黄 |

小学校中学年
エネルギー kcal 578 たんぱく質g 21.1 しじょうg 17.3

漢字で「焼売」と書き、中国料理の点心のひとつ。点心は中国で「軽食・間食」という意味だそうです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 4 ごはん こめ 70 黄 おでん うすらたまご 25 赤 チキンボール 20 赤 じゃがいも 25 赤 だいこん 20 赤 ねじりこんにやく 20 赤 にんじん 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6.5 赤 さとう 2.3 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 ゆでしお | 5 とうにゅうなかよしパン 1こ 黄 にんじんのポターージュ ベーコン 15 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 にんじんピューレ 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 ぎゅうにゅう 15 赤 なまクリーム 5 赤 チーズ 5 赤 はいせんでんぶ 2.5 赤 バター 2.5 赤 ワイン、しお 2.5 赤 こしょう、かんそうパセリ 2.5 赤 ローリエ | 6 ごはん こめ 70 黄 ちゅうかスープ ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 たけのこ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 せくらげ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 | 7 ウツクメニュー うずまきパン 1こ 黄 とりにくのからあげ とりにく 25 赤 じゃがいも 15 赤 りんごピューレ 4.5 赤 でんぶ 7 黄 こめ 4 黄 しょうゆ、さとう、あぶら | 8 目の愛護デー献立 牛乳 1本 赤 おおむぎいりごはん こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄 さわにわん ぶたにく 15 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 たけのこ 10 赤 ほししいたけ 0.5 赤 けずりぶし 0.5 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.7 赤 さけ 0.7 赤 ゆでしお 0.3 赤 |
| 647 | 26.3 | 21.3 | 612 | 24.1 |
| 26.8 | 580 | 27.2 | 24.7 | 595 |
| 14.8 | 18.3 | 14.2 | | |

いわし
血液をサラサラにしたり、脳の動きをよくする「DHA」や「EPA」が含まれています。

ブロッコリー
キャベツと同じアブラナ科の野菜です。ぶつぶつとしたものは、1つ1つがつぼみです。

だいこんのさっぱりあえ
大根にはアミラーゼというでんぶを分解する酵素があり、消化を助けてくれます。

うずまきパン
「ぎょうれつのできるすずぶやさん」という絵本から、かわいらしい名前のスープが給食に出ます☆

さわにわん
たくさんの野菜と豚肉を使った、あっさり味の汁物です。

| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 9 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 にくじゃが ぎゅうにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 カットさけいんげん 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1 黄 こくとうそらまめ 1ぶくろ 黄 | 10 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのねぎしおだれ とりにく 40 赤 しるねぎ 3 赤 にんにく 0.05 赤 さけ 2 赤 しお 0.15 赤 でんぶ 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 緑 さとう、ゆでしお | 11 スマイル献立 牛乳 1本 赤 アップルコップ 1こ 黄 ABCマカロニスープ とりにく 10 赤 ABCマカロニ 4 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 赤 ぶなしめじ 10 赤 ホールコーン 5 赤 けいこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ | 12 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 さつまじる とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さつまいも 25 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 あおなぎ 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 | 13 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 さわらのゆうあんやき さわら 1きれ 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 0.7 黄 さとう 0.4 黄 ゆず、でんぶ こまつなのおひたし もやし 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 5 緑 しょうゆ、みりん、ゆでしお | 14 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのねぎしおだれ とりにく 40 赤 しるねぎ 3 赤 にんにく 0.05 赤 さけ 2 赤 しお 0.15 赤 でんぶ 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 緑 さとう、ゆでしお | 15 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのねぎしおだれ とりにく 40 赤 しるねぎ 3 赤 にんにく 0.05 赤 さけ 2 赤 しお 0.15 赤 でんぶ 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 緑 さとう、ゆでしお | 16 スマイル献立 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのねぎしおだれ とりにく 40 赤 しるねぎ 3 赤 にんにく 0.05 赤 さけ 2 赤 しお 0.15 赤 でんぶ 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 緑 さとう、ゆでしお |
| 580 | 25.6 | 13.9 | 607 | 29.4 | 16.5 | 629 | 25.5 |
| 25.1 | 642 | 27.1 | 21.3 | | | | |

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。

ポークチャップ
豚の骨付きあばら肉をソテーし、甘いデミソースで煮込んだアメリカ料理「ポークチャップ」がなまった呼び名といわれています。

こまつな
江戸の小松川が特産地だったのでこの名前がついたそうです。カロテンやカルシウム、鉄分などが豊富で、とても栄養価の高い野菜です。

イタリアンドレッシング
みず、酢、植物油に、みじん切りにした玉ねぎやハーブなどを加えて作ったドレッシングです。

マーボーどんぶり
マーボー豆腐で有名な中国の四川料理は、香辛料をきかせた辛い料理が特徴。給食ではみんなが食べやすいように辛さをひかえています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>18 ごはん こめ 70 黄 きこのすましじる ささみ 15 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 しいたけ 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 みつば 10 赤 えのきたけ 3.3 赤 けずりぶし 10 赤 しょうゆ 3.3 赤 みりん 0.7 赤 さけ 0.3 赤 ヨーグルト 1 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 とうふハンバーグ とうふハンバーグ 1 赤 けずりぶし 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 キャベツのゆかりあえ キャベツ 25 緑 もやし 10 緑 ゆかりこ 0.07 緑 けずりぶし 10 緑 みりん 1.2 赤 しょうゆ 1 赤 ゆでしお 1 赤</p> <p>エネルギー kcal 598 たんぱく質 g 22.8 しつ 16.2</p> | <p>19 こくとうコッペ 1 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 15 赤黄 じゃがいも 20 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 緑 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 緑 ローリエ 0.2 緑</p> <p>牛乳 1本 赤 いかのこうそうあげ いか 45 赤黄 でんぶん 2.5 黄 こめ 2.5 黄 ワイン 0.3 緑 しお 0.1 緑 かんそうパシル 0.01 緑 こしょう 0.01 緑 あぶら、あらしお ピーンスラダ ひよこまめ 5 黄 きゅうり 15 緑 だいこん 15 緑 ゆでしお 15 緑 卓上サラダ組 1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 570 たんぱく質 g 27.5 しつ 18.8</p> | <p>20 ベビーコッペ 1 黄 マカロニのトマトソース ペーコン 20 赤黄 エルボマカロニ 30 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 トマト缶 6 緑 トマト缶 3 緑 ピーマン 3 緑 とんこつ 2 緑 ケチャップ 15 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 3 黄 ワイン 4 黄 しお、こしょう 3 黄 しょうゆ、ゆでしお、ローリエ 1 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 3 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 赤 カットさやいんげん 3 赤 しお 0.13 緑 こしょう 0.01 緑</p> <p>エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 26.9 しつ 15.8</p> | <p>21 かやくごはん 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 17 黄 あぶらあげ 10 黄 にんじん 7 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 ほししいたけ 1 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 4.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.2 赤 ゆでしお 0.2 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 こまつな 10 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 1.4 赤 さけ 0.7 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.4 赤 ゆでしお 0.4 赤</p> <p>エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 28.5 しつ 25.9</p> | <p>22 おおむぎいりごはん 63 黄 こめ 7 黄 たまごのちゅうかあんかけ プレーンオムレツ 1 赤 しょうゆ 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 1 黄 でんぶん 0.3 黄 わかめスープ やきぶた 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 わかめスープ わかめ 15 赤 たまねぎ 0.5 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 21.6 しつ 15.7</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>B キャベツのゆかりあえ 「ゆかり」は赤しそをふりかけにしたものです。赤しそは、梅干しを作る時にも使われます。</p> | <p>D いかの香草揚げ でんぶんと米粉の衣に乾燥したパジルを混ぜて、油で揚げています。パジルの良い風味が食欲をそそります。</p> | <p>D マカロニのトマトソース 今回使用するマカロニは「エルボマカロニ」という名前で、このような形をしているよ。</p> | <p>B かやくごはん 大阪府の郷土料理で、「加薬」と書きます。味を付けたものや細かく切った真のこを、加薬と呼ぶようになったそうです。</p> | <p>B たまごの中華あんかけ 給食センター特製の中華あんをオムレツにかけています。</p> |
|--|--|---|---|--|

| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
|---|--|--|---|---|
| <p>25 ごはん こめ 70 黄 とうふのみそしる とうふ 25 赤 あぶらあげ 25 赤 たまねぎ 20 赤 だいこん 10 赤 にんじん 10 赤 あおなぎ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 しょうゆ 6 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 しろみさかなのかりかりフライ しろみさかなのかりかりフライ 1 赤 あぶら 3 黄</p> <p>エネルギー kcal 596 たんぱく質 g 20.4 しつ 19.1</p> | <p>26 ミルクコッペ 1 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 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 0.5 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 0.2 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 ローストチキン とりにく 45 赤 はるさめ 0.03 赤 こめ 2 赤 ワイン 2 赤 しょうゆ、みりん、さとう、でんぶん、しお、こしょう</p> <p>エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 29.2 しつ 21.6</p> | <p>27 ごはん こめ 70 黄 はるさめスープ とりにく 15 赤 はるさめ 5 赤 たけのこ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 きくらげ 0.3 赤 しょうゆ 0.13 赤 けいごつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 すりみだんこのてんぷら すりみだんこ 45 赤 こめ 5 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 赤 ぶたにくとキャベツのいためもの ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 1.5 赤 さとう 1 赤 みりん 0.5 赤 さけ 0.5 赤 ゆでしお 0.3 赤</p> <p>エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 26.6 しつ 14.9</p> | <p>28 さつまいもごはん 45 黄 もちこめ 25 黄 さつまいも 20 黄 さけ 1.2 黄 しお 0.6 黄 こんぶパウダー 0.08 黄</p> <p>牛乳 1本 赤 れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ 1 赤 あぶら 3 黄</p> <p>エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 16.9 しつ 14.5</p> | <p>29 ハロウィン献立 70 黄 こめ 70 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 トマト缶 5 赤 とんこつ 2 赤 こめこのカレーウ ケチャップ 8 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 4 黄 ワイン 2 赤 カレーこ 0.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 ローリエ 0.02 赤</p> <p>牛乳 1本 赤 ウインナー オールポークウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 中学生 3本 赤</p> <p>エネルギー kcal 707 たんぱく質 g 24.2 しつ 24.5</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>B しろみさかなのかりかりフライ かりかりの秘密は、じゃがいもと米粉です。よくかんで、食感を楽しんでください。</p> | <p>D ローストチキン とりにく、にんにくやワイン、しお、こしょうで下味をつけます。ロースターで焼き、照り焼きのたれをかけています。</p> | <p>C すりみだんこのてんぷら 今回のすり身だんごは、「イトヨリダイ」という魚のすり身です。</p> | <p>B さつまいもごはん 秋の味覚のさつまいも。食物せんい豊富で、おなかの調子を整えてくれます。</p> | <p>B かぼちゃのミニポポロ 藤井寺市にある大塚前田製菓のミニポロが今年も登場！ハロウィンにちなみ、かぼちゃ味です。</p> |
|--|---|---|---|---|

あき しゅん しょうがい きゅうしゅく と い 秋に旬をむかえる食材を給食に採り入れました。秋の味覚を楽しみましょう。

| | | | | |
|---|---|--|------------------------------------|--|
| <p>さつまいも</p> <p>1日 芋けんぴ 13日 さつまいも 28日 さつまいもご飯</p> | <p>いわし</p> <p>初夏から秋にかけて旬をむかえる魚です。 4日 いわしのかば焼き</p> | <p>にんじん</p> <p>一年中出回っていますが、実は秋が旬の野菜です。</p> | <p>きのこ</p> <p>しいたけ えのきたけ ぶなしめじ</p> | <p>平均栄養量</p> <p>一年中買うことができますが、天然のものは、秋から冬にかけて収穫されます。 18日 きこのすまし汁</p> |
|---|---|--|------------------------------------|--|

揚げパン登場
今年度も2学期に中学校3年生、3学期に小学校6年生を対象に揚げパンを実施する予定です。楽しみにしていてください。

今月のブックメニュー 10月7日(木)
「ぎょうれつのできるずうばやさん」

★ぴかぴかトマトとじゃがいものスープ★

くいしんぼうな動物達がおいしいにおいをかぎつけます。たどりついた家の門には「入るべからず、恐ろしい魔女の家」の札が。みんなが震え上がる中、ハリネズミくんだけがどんどん進んでいきます。おいしそうなおいおいの正体は…。腹ペコのみんなの行動や表情がとてもかわいらしい絵本です。登場する「ずうば」のレシピがついているので、実際に作って楽しむこともできますよ。

作・絵：ふくざわゆみこ
出版社：教育画劇

| 区分 | 栄養素 | | | | | | | ビタミン | | | | 食物せんい | |
|------|----------|----------|----------------|----------------|---------|--------|--------|--------|----------------|----------------|--------|-------|-------|
| | 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 | A | B ₁ | B ₂ | C | | |
| 小学校中 | 10月の平均 | 613 kcal | 24.7g (16.1%) | 19.2g (28.2%) | 2.3 (g) | 356 mg | 76 mg | 3.3 mg | 252 µgRAE | 0.5 mg | 0.5 mg | 27 mg | 4.1 g |
| 中学校 | 10月の平均 | 783 kcal | 30.4g (15.5%) | 22.8g (26.2%) | 3.0 (g) | 389 mg | 95 mg | 4.2 mg | 303 µgRAE | 0.5 mg | 0.6 mg | 35 mg | 5.4 g |
| 中学校 | 学校給食摂取基準 | 650 kcal | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 2 (g) | 350 mg | 50 mg | 3 (mg) | 200 µgRAE | 0.4 mg | 0.4 mg | 25 mg | 4.5 g |
| 中学校 | 学校給食摂取基準 | 830 kcal | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 2.5 (g) | 450 mg | 120 mg | 4.5 mg | 300 µgRAE | 0.5 mg | 0.6 mg | 35 mg | 7 g |

★ 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。