

4月給食だより

令和3年4月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

ご入学・ご進級おめでとうございます



新年度が始まりました。今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮した給食の提供となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

給食内容について

主食 週にごはんの日が約3回、パンの日が約2回あります。お米は、北河内産の「ヒノヒカリ」を使用し、調理室で炊いています。

副食 食品は安全で良質なものを使用し、栄養面・嗜好面・季節感などを考慮し献立を立てています。

牛乳 今年度より牛乳ビンから牛乳パックによる提供に変わります。毎日1本つきます。ストローを、ストローぐちにさせて飲みましょう。



デザート ヨーグルト、ゼリーなどがつく日もあります。

令和3年度の給食は下記の日程で実施します。
裏面の毎月の献立表は、カレンダーどおりの日程で掲載します。

令和3年度 給食実施日

1学期: 4月12日(月)～7月19日(月)

※1年生の給食は4月22日(木)から始まります。

2学期: 8月31日(火)～12月23日(木)

3学期: 1月12日(水)～3月23日(水)



給食費は回数×給食実施回数としており、毎月の徴収額は、年間の実施回数を月ごとに均等になるように区切った下記の「給食費徴収日程」の回数に、1回の給食費(1～3年生 210円 4～6年生 220円)を乗じた金額となります。

令和3年度 給食費徴収日程

月	日程	回数						
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	さつき学園6年生
4	4/12(月)～5/11(火) 《1年生給食開始 4/22(木)》	10	18	18	18	18	18	18
5	5/12(水)～6/4(金)	18	18	18	18	18	18	18
6	6/7(月)～6/30(水)	18	18	18	18	18	18	18
7	7/1(木)～7/19(月)	13	18	18	18	18	18	18
	7/20(火)～9/6(月)	5						
9	9/7(火)～10/4(月)	18	18	18	18	18	18	18
10	10/5(火)～10/28(木)	18	18	18	18	18	18	18
11	10/29(金)～11/25(木)	18	18	18	18	18	18	18
12	11/26(金)～12/21(火)	18	18	18	18	18	18	18
1	12/22(水)～12/23(木)	2	18	18	18	18	18	18
	1/12(水)～2/2(水)	16						
2	2/3(木)～3/2(水)	18	18	18	18	18	18	18
3	3/3(木)～3/23(水) 《3/18(金)卒業式》 さつき学園《3/16(水)6年生修了式》	13	13	13	13	13	11	9
合計		185	193	193	193	193	191	189

※学校行事、臨時休業等により変更となる場合があります。
※4月分について、1年生は給食開始日からの回数としています。
※3月分について、1～5年生は卒業式分を減じ、6年生は卒業式前日までの回数としています。

学校給食献立表

4/12月～4/30金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
4/12月 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き みそ汁	【米 【ぶた肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、(水) 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)	4/21水	ビーフピラフ 牛乳 ドレッシングあえ コンソメスープ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
4/13火 はし	ミニココアパン 牛乳 和風スパゲティ ポテトサラダ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【カットスパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、酢、塩、こしょう、マヨネーズ	4/22木	はちみつパン 牛乳 ミンチカツ マカロニスープ	【パン、はちみつ 【ミンチカツ、油 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
4/14水 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あげしゅうまい	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、しょうゆ淡、ポーンストック、ごま油、塩、こしょう、でんぷん、(水) 【しゅうまい、油	4/23金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ポーンストック、とうがらし、ごま油、でんぷん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
4/15木	ミニパンキンパン 牛乳 ポークビーンズ 切干大根のサラダ	【パン、パンキンペースト 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、(水) 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油、こしょう	4/26月 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん あえもの	【パン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
4/16金 ★ はし	筍ごはん 牛乳 さわらの香味焼き わかたけ吸物	【米、とり肉、たけのこ、ぬか、にんじん、干しいたけ、しょうゆ淡、酒、みりん、塩、だし、こんぶ、(水) 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【とうふ、たけのこ、にんじん、みつば、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)	4/27火 ◆	コーンピラフ 牛乳 ブーティン 白菜スープ デザート	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【じゃがいも、油、チーズソース、赤ぶどう酒、しょうゆ濃、みりん、ポーンストック、バター、(水) 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、(水) 【ヨーグルト
4/19月	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	【パン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	4/28水 ★ はし	豆ごはん 牛乳 焼きししゃも ベーコンと野菜の煮物	【米、えんどう豆、酒、塩、(水) 【ししゃも、油 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水)
4/20火 ★ はし	ごはん 牛乳 和風オムレツ どさんこ汁	【米 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、干しわかめ、みそ、バター、けずりぶし、(水)	4/30金 ★ はし	ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮 かき卵汁 かしわもち	【米 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【かしわもち

- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

新献立 ☆ ブーティン ☆

◎今年度の給食のテーマは、昨年に続き「世界の料理」です。
◎4月27日の「ブーティン」は、カナダの料理で、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた食べ物です。
◎学校給食ではチーズソースなどを使い、給食用にアレンジしています。



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	524	21.8	18.4	304	78	1.5	2.5	175	0.38	0.51	16	2.8	1.9
学年 3・4年	607	25	20.8	319	90	1.8	2.9	199	0.46	0.55	19	3.9	2.3
学年 5・6年	685	28.2	22.9	334	102	2.1	3.3	222	0.52	0.6	23	4.1	2.7

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及みますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願
いします。

5月 給食だより

令和3年4月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

しんねんど はじ 新年度が始まってひと月が経ち、新生活にも慣れ、疲れが出や
すい時期でもあります。しよくじ すいみん 食事や睡眠をしっかりとるように心が
けましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



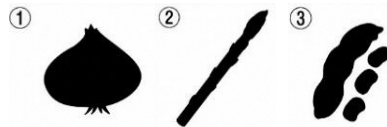
みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていま
すか？ 私たちの脳や体は、ねむっている間に
も動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが
不足している状態です。

朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がっていた体温が上が
り、脳や体にエネルギーが補給されて、元気に活動するための準備が
整います。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か
一品でも口に入れることから始めてみませんか？



春が旬の食べものが並んでいますが、
影しかわかりません。ヒントのなかから食
べものの名前をさがしてみましょう。



ヒント ①じゃがいも / たまねぎ / にんじん
②ふきのとう / アスパラガス / ぜんまい
③グリーンピース / えだまめ / そらまめ ☆こたえは裏面にあります☆



今年度も引き続き給食のテーマは、『世界の料理』です。
5月27日のナシゴレンは、インドネシア料理で、いわゆる
「焼き飯」です。

材料

《中学年4人分》

精白米	220g	ケチャップ	20g
豚ひき肉	60g	濃口しょうゆ	12g
むきえび	60g	スイートチリソース	4g
玉ねぎ	80g	塩	0.8g
人参	20g	こしょう	少々
油	4g	みず	270g

作り方

- ① 玉ねぎ・人参は、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉・人参・玉ねぎ・えび・調味料を入れて炒め、具と汁に分ける。水気をよく切って出た汁は、炊飯器に使用する。
- ③ 炊飯器に、米・水（②の汁を分量内に含む）を入れて炊き、炊き上がった②の具を入れ混ぜる。

令和3年5月分

学校給食献立表

5/6 木 ~ 5/31 月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
5/6 木	ドリア風牛乳フルーツミックス	【米、ケチャップ、バター、塩、〈水〉、ベーコン、むきえび、酒、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう、〈水〉】 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ】	5/19 水 ★ はし	たきごみごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、〈水〉】 【牛乳、だいた、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】
5/7 金 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 春野菜のかきあげ すまし汁	【米、ゆかり粉 【ちくわ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、たけのこ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】	5/20 木	メープルパン 牛乳 キッシュ コンソメスープ	【パン、メープルシロップ 【たまご、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】
5/10 月 ★ はし	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 みそ汁	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいたけ、しょうゆ濃、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】	5/21 金 ★ はし	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ みそおでん	【米 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんがら、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】
5/11 火	コッペパン 牛乳 ミートビーンズ とうみょうのたまごスープ	【パン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、だいた、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、砂糖、こしょう 【とり肉、たまご、とうみょう、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、〈水〉】	5/24 月	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	【米、げんまい、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
5/12 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あまずあえ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、ごま油、でんぶん、〈水〉】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん】	5/25 火 ★ はし	ごはん 牛乳 アスパラとベーコンの炒め物 みそ汁	【米 【ベーコン、キャベツ、アスパラガス、油、しょうゆ淡、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、テンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉】
5/13 木 ★ はし	ごはん 牛乳 いりどうふ あえもの	【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩】	5/26 水	こくとうパン 牛乳 中華風ごもく煮 にんじんシリシリ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、でんぶん、〈水〉】 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩】
5/14 金	ミニパン 牛乳 白身魚のフライ レタスのスープ	【パン 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉】	5/27 木 ◆	ナシゴレン 牛乳 あげぎょうざ わかめのスープ	【米、ぶたひき肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、しょうゆ濃、スイートチリソース、塩、こしょう、〈水〉】 【ぎょうざ、油 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉】
5/17 月 はし	ミニパン 牛乳 肉みそそば ごまあえ	【パン 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、みそ、みりん、ごま油、砂糖、トウバンジャン 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん】	5/28 金	はちみつパン 牛乳 あじのカレーニエル 野菜スープ	【パン、はちみつ 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】
5/18 火 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが あえもの	【米 【牛肉、糸こんにやく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉】 【ちくわ、テンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん】	5/31 月 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 ごもくうどん 切干大根のサラダ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【うどん、とり肉、うすあげ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ淡、酒、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩】

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

旬の食べもの こたえ ① たまねぎ ② アスパラガス ③ そらまめ

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	518	21.3	17.1	302	77	1.5	2.5	184	0.36	0.49	15	2.8	1.9
学年 3・4年	600	24.5	19.3	320	90	1.9	2.9	210	0.43	0.54	18	3.4	2.3
学年 5・6年	679	27.7	21.3	338	102	2.2	3.2	236	0.49	0.58	21	4.1	2.7

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願い
します。

6月 給食だより

令和3年5月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食べることは生涯にわたって続くことから、子どもだけでなくすべての世代で育み続けましょう。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取り組み

※農林水産省「食育ガイド」より

「乳幼児期」



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

「学童期・思春期」



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

「青年期・成人期」



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

「高齢期」



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

沖縄県慰霊の日

沖縄県では平和を希求するとともに戦没者の霊を慰めるため、条例で6月23日を慰霊の日と定めています。6月23日の給食は、平和への祈りをこめて沖縄県と関係のある献立とし、クファージュシー（沖縄県の郷土料理）、ゴーヤの和えもの、冷凍パイ（沖縄県産）を提供します。



しんこんだてしょうかい
新献立紹介
☆ケーキ☆

ケーキサレは、フランスの家庭料理です。パウンドケーキ型で焼いた甘くない惣菜ケーキです。

給食では、オーブンの天板に生地を流し入れて作ります。

材料

《中学年4人分》

ハム	40g	卵	40g
玉ねぎ	80g	粉チーズ	12g
アスパラガス	40g	ボーンストック	4g
バター	4g	塩	0.8g
牛乳	80g	こしょう	少々
小麦粉	60g	※ボーンストックは液状タイプの分量です。コンソメでも代用できます。	
ベーキングパウダー	2g		

作り方

- ① ハムは短冊切り、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ・ハム・アスパラガスを入れて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・粉チーズ・ボーンストックを混ぜ合わせ②を入れる。
- ④ 天板にオーブンシートをしき③を流し入れ180℃で20分焼く。

※ オーブンの設定温度等は、機種によって異なりますので調整してください。

学校給食献立表

6/1 火 ~ 6/30 水

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
6/1 火 ★ はし	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トック	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがら スープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉	6/16 水	ミニはちみつパン 牛乳 中華風ごもく煮 あますあえ	【パン、はちみつ 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、三 温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
6/2 水	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	【パン 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、ト マトピューレ、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	6/17 木 ★ はし	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ みそ汁	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
6/3 木 ★ はし	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き すまし汁	【米 【さわら、白ごま、みそ、砂糖、みりん、酒、油 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉	6/18 金	ハヤシライス 牛乳 フルーツミックス	【米、げんまい、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、 トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
6/4 金	ミニアップルパン 牛乳 卵と豚肉の炒め物 フライビーンズ	【パン、ドライアップル 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しよ が、ごま油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう、でんぷん、〈水〉 【だいた、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油	6/21 月 ★ はし	たこごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	【米、たこ、にんじん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、小麦粉、青のり、〈水〉、油 【とり肉、うすあげ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
6/7 月 はし	ミニパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ	【パン 【スパゲティ、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソ ース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、サラダ油、塩、こしょう	6/22 火	ココアパン 牛乳 カレーマカロニ ドレッシングあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ぶた肉、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、土しよが、にんにく、油、とりがらスープ、ウスタ ーソース、しょうゆ濃、純カレー粉、砂糖、塩、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
6/8 火	チキンライス 牛乳 いかのマリネ マカロニスープ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、マーガ リン、塩、こしょう、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、し ょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	6/23 水 ★ はし	クファジュシー 牛乳 ゴーヤのあえもの すまし汁 くだもの	【米、麦、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【れいとうパイナップル
6/9 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	6/24 木 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あじの甘酢漬	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たけのこ、油、ポーンスト ック、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、でんぷん、〈水〉 【あじ、でんぷん、塩、油、酢、しょうゆ濃、砂糖
6/10 木 ◆	ミニくるみパン 牛乳 ケーサレ ポトフ	【パン、くるみ 【ハム、たまねぎ、アスパラガス、バター、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、たまご、粉チ ーズ、ポーンストック、塩、こしょう 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	6/25 金 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 切干大根の青じそサラダ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、で んぷん、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
6/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 いわしのフライ みそ汁	【米 【いわし、塩、こしょう、〈水〉、純カレー粉、小麦粉、パン粉、油 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	6/28 月 ★ はし	中華おこわ 牛乳 かやくうどん おひたし	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、 酒、塩、ごま油、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、 けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
6/14 月 はし	ミニパンキンパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	【パン、パンキンペースト 【スパゲティ、ハム、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、粉チ ーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しよが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	6/29 火	コッペパン 牛乳 ドライカレー たまごスープ	【パン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、ウスターソ ース、しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、 ベイリーフ、〈水〉
6/15 火 ★ はし	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かき卵汁	【米 【さば、土しよが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉	6/30 水 ★ はし	ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ みそ汁 わらびもち	【米 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【わらびもち

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	535	22.6	18	304	74	1.6	2.5	173	0.37	0.5	17	2.9	1.9
学年3・4年	615	25.8	20	320	85	2	2.8	197	0.44	0.54	21	3.6	2.2
学年5・6年	695	29	21.9	335	96	2.3	3.2	220	0.51	0.59	24	4.2	2.6

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等
に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力願
います。

7月 給食だより

令和3年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

食中毒に注意!

食中毒は、一年を通して発生していますが、夏は細菌性食中毒が多いのが特徴です。これからの季節は、気温や湿度が高くなり細菌の繁殖が心配されます。日ごろから食中毒の予防に努めましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

※厚生労働省のホームページより

ポイント

1

食材の購入

賞味期限などの表示を確認し、購入後は寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。

2

家庭での保存

冷凍冷蔵食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。

3

下準備

生肉や生魚は、果物・サラダ・調理済食品から離して置きましょう。

4

調理

加熱する食品は、中心部までしっかり火を通しましょう。

5

食事

生ものや調理後の食品は、できるだけ早く食べましょう。

6

残った食品

温めなおす時も中心部までしっかりと火を通しましょう。



アイトプフは、ドイツで食べられる煮込料理で、野菜・ソーセージ・豆など家庭によって具材が異なります。給食では、白いんげん豆やレンズ豆を使いコンソメ味で仕上げています。

材料

《中学年4人分》

ウインナー	60g	ボーンストック	12g
玉ねぎ	80g	とりがらスープ	12g
じゃが芋	80g	淡口しょうゆ	16g
人参	40g	塩	1.6g
白いんげん豆(水煮)	40g	こしょう	少々
レンズ豆(水煮)	32g	ベイリーフ	1枚
セロリー	4g	水	480g
パセリ	少々		

※ボーンストック・とりがらスープは液状タイプの分量です。コンソメも代用できます。

作り方

- ① ウインナーは2cmに切る。玉ねぎ・じゃが芋・人参は角切り、セロリーは小口切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ベイリーフの煮だし汁にボーンストック・とりがらスープを入れ、ウインナー・人参・玉ねぎ・セロリー・白いんげん豆・じゃが芋を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ レンズ豆を入れ、ひと煮立ちしたら調味し、パセリを入れる。

学校給食献立表

7/1 木 ~ 7/19 月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/1 木	わさんみつパン 牛乳 ピザ風おこのみ焼き コンソメスープ	【パン、わさんみつ 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、たまご、ながいも、 〈水〉、塩、油、ケチャップ、チリソース 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、 こしょう、ペイリーフ、〈水〉	7/12 月 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉 【とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
7/2 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 たこのあまずあえ	【米 【とり肉、こんにゃく、がんもどき、ささがきてんぷら、じゃがいも、にんじん、さやいんげ ん、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【たこ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	7/13 火 はし	ミニメープルパン 牛乳 焼きぎょうざ ビーフンソーテー	【パン、メープルシロップ 【ぎょうざ、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょう ゆ、ごま油、塩、こしょう
7/5 月 ★ はし	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 みそ汁	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいた け、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	7/14 水 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 白身魚のフライ すまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
7/6 火	ごはん 牛乳 ポークチャップ 野菜スープ	【米 【ぶた肉、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらス ープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	7/15 木	こくとうパン 牛乳 ごもく煮 あえもの	【パン、こくとう 【だいや、ぶた肉、こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ、しょう ゆ、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん
7/7 水 はし	ミニぶどうパン 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ デザート	【パン、ほしぶどう 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずり ぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【七タゼリー	7/16 金 ★ はし	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、ポーンストック、 赤だしみそ、しょうゆ、三温糖、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、ごま油、でんぷん、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらス ープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉
7/8 木 ◆	パンパン 牛乳 アインツプ ドレッシングあえ	【パン、ドライパン 【ウイナー、白いんげん豆、レンズまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、 パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油	7/19 月	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ デザート	【米、げんまい、ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、にんにく、土しょう が、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ、ウスターソ ース、ケチャップ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう 【ヨーグルト
7/9 金 ★ はし	ごはん 牛乳 焼きししゃも ベーコンと野菜の煮物	【米 【ししゃも、油 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらス ープ、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、みりん、〈水〉	<ul style="list-style-type: none"> ●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。 		



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	519	21.1	17	303	72	1.5	2.3	161	0.4	0.49	15	2.8	1.8
学年 3・4年	598	24.2	19	318	83	1.8	2.7	180	0.48	0.53	18	3.5	2.2
学年 5・6年	674	27.2	20.9	332	94	2.1	3	200	0.54	0.57	21	4.1	2.6

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等
に影響が及みますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力願
いします。

9月 給食だより

令和3年8月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

非常時に備えましょう

地震や豪雨などの大規模な災害が発生したときには、
電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止し、
食料品が手に入りにくくなります。



確認!

また、自宅で避難生活を送る場合や
外出ができない状況になっても食事に困らないように
備えておく必要があります。9月1日は防災の日です。
ご家庭にある非常食の賞味期限や、備蓄品を確認して
みましょう。

水

- ・飲み水や調理に使う水は、1日1人3リットルが目安です。
- ・家族分を用意しておきましょう。

保存性の高い食品

- ・乾物、即席めん、缶詰、レトルト食品などは、普段から使った分を買い足しましょう。
- ・好きなお菓子や飲物、食べなれている食品を準備すると安心です。

カセットコンロ・カセットボンベ

- ・カセットボンベは、1週間当たり1人6本が目安です。
- ・水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事が食べられます。

備品類

- ・アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て手袋、ポリ袋などがあると便利です。
- ・手や食器が洗えなくなることを想定し準備すると安心です。



しんこんだてしょうかい
新献立紹介
☆ベナチン☆

ベナチンは、西アフリカにあるガンビアの料理で、トマトやスパイスなどを使った炊きこみご飯です。アフリカのパエリアのような料理です。ジョロフライスともいいます。

材料 《中学年4人分》

精白米	240g	トマトピューレ	20g
鶏肉	80g	とりがらスープ	2g
玉ねぎ	80g	ターメリック	0.4g
人参	20g	クミン	0.2g
トマト水煮(缶)	40g	とうがらし	0.04g
土生姜	0.4g	塩	2.8g
にんにく	0.4g	こしょう	0.2g
油	0.4g	水	336g

※とりがらスープは液状タイプの分量です。
※ターメリック・クミン・とうがらし・こしょうは、
味を見ながら調整してください。

作り方

- ① 鶏肉は小口切り、玉ねぎ・人参はみじん切り、土生姜・にんにくはすりおろす。トマト水煮は、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉・土生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・トマトを炒め、調味料を加えて具と汁に分ける。水気をよく切って出た汁は、炊飯用使用する。
- ③ 炊飯器に、米・水(②の汁を分量内に含む)を入れて炊き、炊き上がったら②の具を入れ混ぜる。

令和3年9月分

8/31 火 ~ 9/30 木

学校給食献立表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
8/31 火	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	【米、げんまい、ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	9/15 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、ささがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)
9/1 水	ミニパン 牛乳 中華風ごも煮 あまずあえ	【パン、ドライパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、でんぶん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/16 木 はし	いもパン 牛乳 チヂミ わかめのスープ	【パン、さつまいも 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、(水)
9/2 木 ★ はし	ごはん 牛乳 さけの塩焼き みそ汁	【米 【鮭、油 【とり肉、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)	9/17 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかさぎのからあげ	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
9/3 金 はし	ミニココアパン 牛乳 ちくわのチーズフライ 野菜ソテー	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ちくわ、小麦粉、(水)、粉チーズ、パン粉、油 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう	9/21 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 鶏肉と里芋のごまみそ煮 すまし汁 つきみだんご	【米、干しわかめ、塩、(水) 【とり肉、さといも、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、(水) 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【つきみだんご
9/6 月 ◆	ペナチン 牛乳 白いんげん豆の クリームスープ ドレッシングあえ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、土しょうが、にんにく、油、トマトピューレ、とりがらスープ、塩、ターメリック、クミン、こしょう、とうがらし、(水) 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	9/22 水	ごまパン 牛乳 焼きフランクフルト シエニ・ケイット	【パン、白ごま 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【ハム、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
9/7 火 ★ はし	たきごみごはん 牛乳 夏野菜のかきあげ みそ汁	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、(水) 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、(水)、油 【とり肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)	9/24 金	中華丼 牛乳 あげしゅうまい	【米、ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【しゅうまい、油
9/8 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、しょうゆ濃、三温糖、赤だしみそ、トウバンジャン、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩	9/27 月 ★ はし	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 かやくうどん おひたし	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、けずりぶし、(水) 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、(水) 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
9/9 木	アップルパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き マカロニスープ	【パン、ドライアップル 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)	9/28 火	コーンピラフ 牛乳 あじのカレームニエル たまごスープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
9/10 金 ★ はし	ごはん 牛乳 さばの煮付 せんべい汁	【米 【さば、土しょうが、しょうゆ濃、三温糖、酒、みりん、(水) 【南部せんべい、とり肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ、みりん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、けずりぶし、(水)	9/29 水	ミニはちみつパン 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【パン、はちみつ 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
9/13 月 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティナポリターナ フレンチサラダ	【パン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、にんにく、トマト水煮、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	9/30 木 ★ はし	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、ごま油、でんぶん、(水) 【とり肉、ミニぎょうざ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)
9/14 火 ★ はし	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 とうがんのかき卵汁	【米 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水) 【とり肉、たまご、とうがん、えのきたけ、みつば、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、(水)	<ul style="list-style-type: none"> ●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ながいままです。 		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	515	21.3	16.9	306	70	1.4	2.4	172	0.36	0.48	16	2.8	2.0
学年 3・4年	593	24.2	18.8	323	81	1.7	2.7	194	0.43	0.52	20	3.5	2.4
学年 5・6年	668	27.1	20.5	340	92	2.0	3.0	217	0.49	0.56	23	4.2	2.8

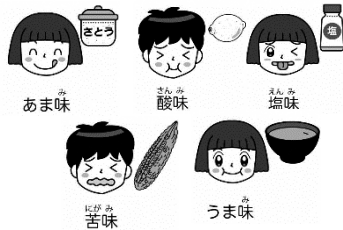
お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願い
いたします。

10月 給食だより

令和3年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

食材を組み合わせることで「うま味」をアップ

うま味は、基本の味（あま味、酸味、塩味、苦味、うま味）のひとつで、料理のおいしさを引き出します。英語でも「UMAMI」といい、世界でも注目されている味です。



グルタミン酸 	イノシン酸 	グアニル酸
-------------------	------------------	------------------

うま味物質には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸があり、すべて日本人によって発見されました。

食べものによって含まれるうま味物質に違いがあり2種類を組み合わせることでうま味を強くし、おいしさを引き出します。

日本や世界各国には、うま味物質を2種類組み合わせた料理がたくさんあります。

	+		=	
	+		=	
	+		=	

しんこんだてしょうかい
新献立紹介
☆ルーロー飯☆

ルーロー飯は、甘辛く煮た豚肉をご飯の上にかけて食べる台湾の料理です。八角やシナモンなどの香辛料を入れると、また違った味わいになります。

材料 《中学年4人分》

精白米	280g	濃口醤油	12g
豚肉	160g	三温糖	8g
ごま油	2g	酒	2g
小松菜	20g	水	12g
干椎茸	2g		

作り方

- 豚肉は1.5cm角切り、小松菜は根元1cm葉先2cmに切る。干椎茸はみじん切りにする。ご飯を炊いておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉・酒を入れて炒め、干椎茸・調味料・水（干椎茸の戻し汁を含む）を加える。
- 火が通ったら、小松菜の根元・葉先の順に入れて煮る。
- ご飯の上に③をかける。

学校給食献立表

10/1金～10/29金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
10/1金	こくとうパン 牛乳 ごもく煮 あますあえ	【パン、こくとう 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/18月 ◆	ルーロー飯 牛乳 ワンタンスープ	【米、ぶた肉、ごま油、こまつな、干しいたけ、しょうゆ濃、三温糖、酒、(水) 【ぶた肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ワンタンの皮、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)
10/4月 ★ はし	ごはん 牛乳 焼ききょうざ ビーフンソテー	【米 【ぎょうざ、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう	10/19火 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 きびなごのからあげ ゆばのすまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)
10/5火	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	【パン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/20水	パインパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃのポタージュ	【パン、ドライパイン 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、(水) 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、かぼちゃポタージュ、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
10/6水 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 白身魚のフライ すまし汁	【米、ゆかり粉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)	10/21木 ★ はし	ごはん 牛乳 ちぐさやき とりすき	【米 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、塩 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖
10/7木 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん 根菜サラダ	【パン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールー、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	10/22金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あえもの	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ポーンストック、とうがらし、ごま油、でんぶん、(水) 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
10/8金 ★ はし	ごはん 牛乳 チャブチェ レタスのスープ	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、ごま油、はるさめ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、しょうゆ淡、酒 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)	10/25月 はし	ミニぶどうパン 牛乳 ミンチカツ 野菜ソテー	【パン、ほしぶどう 【ミンチカツ、油 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう
10/11月	ビーフピラフ 牛乳 カントリーポテト コンソメスープ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)	10/26火 ★ はし	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそ汁	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、もやし、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)
10/12火	わさんみつパン 牛乳 ソーミータン 切干大根のサラダ	【パン、わさんみつ 【たまご、ベーコン、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、ねぎ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油、こしょう	10/27水	チキンライス 牛乳 たまごスープ 白菜とひじきのサラダ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、(水) 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
10/13水 ★ はし	いもごはん 牛乳 さんまの塩焼き みそ汁	【米、さつまいも、塩、(水)、黒ごま 【さんま、塩、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)	10/28木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし	【米 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、(水) 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
10/14木 ★ はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 あえもの	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	10/29金	ミニパン 牛乳 マゼドアンサラダ ビーフンスープ デザート	【パン 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ゼリー
10/15金 はし	ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ ドレッシングあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油			●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	527	21.2	18.2	300	73	1.6	2.4	173	0.37	0.5	17	2.8	1.8
学年3・4年	606	24.2	20.2	316	84	1.9	2.8	196	0.44	0.55	21	3.5	2.2
学年5・6年	683	27.1	22.2	332	95	2.2	3.1	219	0.5	0.59	24	4.1	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願い
いたします。

11月 給食だより

令和3年 10月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

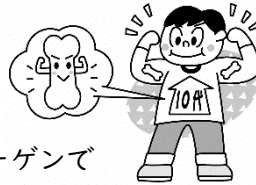
コツコツ貯めよう! 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急に増え、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減っていきます。将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事をとりましょう。



② カルシウムをしっかり取る

カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒に取るのも効果的です。

カルシウムの多い食品		ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
ヨーグルト 1個(100g) 120mg	しらす干し 大きさ2(10g) 52mg	イワシ・サケなどの魚類	納豆 1パック(50g) 45mg	乾燥きくらげ	小松菜 1/4束(70g) 120mg
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	乾燥しいたけ	ひじき 大きさ1(5g) 50mg	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	
プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg					

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

③ 適度に運動する

強い骨をつくるには運動をして骨に重力をかけることも必要です。運動をする習慣のない人は、散歩などで体を動かすようにしましょう。

しんこんだてしょうかい
新献立紹介
☆アドボ☆

アドボは、フィリピンの煮込み料理です。酸味のきいた醤油味なので、白いご飯と良くあいます。肉は、先に酢と醤油で漬け込んでから調理するとやわらかくなります。

材料 《中学年4人分》

鶏肉	160g	三温糖	12g
玉ねぎ	80g	濃口醤油	8g
赤ピーマン	20g	塩	少々
にんにく	2g	こしょう	少々
土生姜	2g	ごま油	2g
あぶら油	4g	ベイリーフ	1枚
酢	12g	みず	40g

作り方

- 鶏肉は小口切り、玉ねぎ・赤ピーマンはみじん切り、にんにく・土生姜はすりおろす。
- フライパンに油を熱し、鶏肉・にんにく・土生姜を炒め、塩・こしょうを入れる。玉ねぎ・赤ピーマンを加えてベイリーフの煮だし汁と調味料で煮て、最後にごま油を入れる。

学校給食献立表

11/1月～11/30火

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
11/1月★ はし	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ みそ汁	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、(水) 【とり肉、とうふ、こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)	11/16火★ はし	ゆかりご飯 牛乳 はたはたのからあげ みそ汁	【米、ゆかり粉 【はたはた、でんぶん、塩、こしょう、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)
11/2火	ミニパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 あまずあえ	【パン 【ペンネ、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	11/17水 はし	ミニアップルパン 牛乳 和風スパゲティ ごまあえ	【パン、ドライアップル 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ちくわ、ブロッコリー、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん
11/4木	ミニパンキンパン 牛乳 アメリカンドッグ 白菜スープ	【パン、パンキンペースト 【フランクフルト、ホットケーキミックス、小麦粉、(水)、油 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、(水)	11/18木★ はし	ごはん 牛乳 肉とうふ しゅんぎくのおひたし	【米 【牛肉、とうふ、糸こんにゃく、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
11/5金★ はし	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かき卵汁	【米 【さば、土しよが、みそ、三温糖、酒、みりん、(水) 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)	11/19金	カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	【米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、マーガリン、油、とりがらスープ、酒、塩、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう、(水) 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水)
11/8月★ はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 きんぴら	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、(水) 【とり肉、ちくわ、つきこんにゃく、ごぼう、にんじん、油、白ごま、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、とうがらし、ごま油、けずりぶし、(水)	11/22月	パイパン 牛乳 かぶと鶏団子のスープ 白菜とひじきのサラダ	【パン、ドライパイ 【とりひき肉、ねぎ、土しよが、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、でんぶん、かぶ(葉付き)、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ淡、塩、(水) 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
11/9火 はし	ミニパン 牛乳 サーモンフライ 野菜ソテー	【パン 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう	11/24水★ はし	しめじごはん 牛乳 さつま芋のかきあげ すまし汁	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、酒、だしこんぶ、けずりぶし、(水) 【さつまいも、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、(水)、油 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)
11/10水	キムチごはん 牛乳 れんこんスープ 大根サラダ	【米、いか、はくさいキムチ、ごま油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、(水) 【ベーコン、はくさい、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖	11/25木 はし	ミニココアパン 牛乳 あじのクリームニエル ビーフソテー	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう
11/11木 はし	ミニパン 牛乳 卵と豚肉の炒め物 大学芋	【パン 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しよが、ごま油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう、でんぶん、(水) 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、(水)	11/26金★ はし	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 あんかけうどん あえもの	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、けずりぶし、(水) 【うどん、とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しよが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、(水) 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
11/12金★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)	11/29月★ はし◆	ごはん 牛乳 アドボ 焼豚スープ	【米 【とり肉、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、土しよが、油、酢、三温糖、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、ペイリーフ、(水) 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水)
11/15月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	【米、げんまい、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	11/30火	ミニはちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 根菜サラダ	【パン、はちみつ 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	517	21.1	17.9	298	74	1.5	2.4	174	0.35	0.49	18	2.9	1.9
学年 3・4年	596	24.1	19.8	315	86	1.9	2.7	198	0.41	0.53	22	3.6	2.2
学年 5・6年	674	27	21.7	331	98	2.2	3.1	222	0.47	0.58	26	4.3	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

「お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」
等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協
力をお願いします。」

12月 給食だより

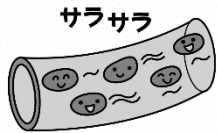
令和3年 11月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

えんぶん 塩分のとりすぎに気を付けよう

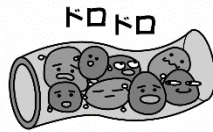
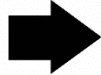
しお 調味料や、た 食べ物^{ほぞん}を保存するために使われています。また、からだ^なを健康に保つためにもなくてはならないものです。

しかし、ひつよう^{りょうじょう} 必要な量以上の塩分をとると、けつえき^{なが} 血液の流れが悪くなり「高血圧」になる危険性が高くなるため、今から塩分を減らす習慣をつけて病気を予防しましょう。

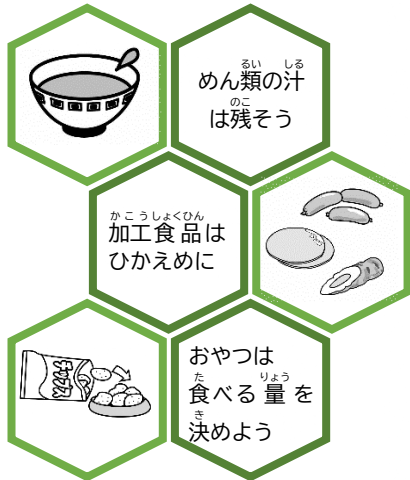
からだの中の
けつえき^{なが} 血液の流れ方



えんぶん^{おほ} 塩分の多い食事を
つづ 続けていると...



こうすればできる！ えんぶん^へ 塩分を減らす食べ方^た



- めん類は、塩分が多い料理です。特にうどんやラーメンの汁は、全部飲まないようにしましょう。
- 加工食品は保存性が高いものほど塩分が多くなるため、食べる量を調整しましょう。
- ポテトチップスなどの塩味のおやつは、食べはじめると止まらなくなります。量を決めて食べすぎないようにしましょう。

ほかにも、しょうゆやソースなどの調味料は、料理にかけずに、少量をつけて食べるようにすると塩分を減らすことができます。



ムケッカは、ブラジルの料理で、魚やえびなどを使ったシチューです。材料を魚介のスープで煮込んだものや、ココナッツミルクとパーム油で煮込んだものがあります。

ざいりょう 材料 << 中学年4人分 >>

とりにく 鶏肉	60g	じゃが芋	120g	しお 塩	しょうしょう 少々
たま 玉ねぎ	160g	みずに トマト水煮	100g	こしょう	しょうしょう 少々
にんにく	0.4g	パセリ	しょうしょう 少々	でんぷん 澱粉	8g
しろぶどう酒	4g	ぎゅうにゅう 牛乳	200g	ベイリーフ	まい 1枚
オリーブ油	4g	トマトピューレ	20g	みず 水	120g
えび	80g	とりがらスープ	8g		

※とりがらスープは液状タイプの分量です。

つく 作り方

- とりにくは小口切り、たまはくし形切り、じゃが芋は角切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、とりにく・しろぶどう酒・にんにくを炒め、たま・しお・こしょうを入れてさらに炒め、ベイリーフの煮だし汁・とりがらスープ・トマト水煮・トマトピューレ・じゃが芋・えびを入れて煮る。
- ②にぎゅうにゅうを入れて煮たのち、みずとでんぷんをくわを加える。

学校給食献立表

12/1水 ~ 12/23木

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
12/1水 ★ はし	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みそおでん	【米 【さば、塩、油 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉	12/14火 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ごぼうサラダ	【パン 【スパゲティ、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう
12/2木 ★ はし	にくめし 牛乳 れんこんのきんぴら すまし汁	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、しょうゆ濃、みりん、酒、三温糖、塩、〈水〉 【とり肉、ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	12/15水 ★ はし	ごはん 牛乳 おこのみ焼き みそ汁	【米 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、たまご、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
12/3金 はし	いもパン 牛乳 いかのフライ コーンスープ	【パン、さつまいも 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、油、たまご、クリームコーン、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、ベイリーフ、〈水〉	12/16木	ミニこくとうパン 牛乳 中華風ごもく煮 あまずあえ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、塩、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
12/6月 ★ はし	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と厚揚げの炒め煮	【米 【ししゃも、油 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん	12/17金	こんさいカレー 牛乳 フルーツミックス	【米、げんまい、ぶた肉、たまねぎ、さつまいも、だいこん、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【みかん、パイン、黄桃、シロップ
12/7火 はし	ミニごまパン 牛乳 カレーうどん 白菜とひじきのサラダ	【パン、白ごま 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールー、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩	12/20月 ★ はし	ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし(ジャコ)	【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖 【ほうれんそう、はくさい、ちりめんじゃこ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
12/8水 ★ はし	わかめごはん 牛乳 大根としめじのそぼろあん ゆばのすまし汁	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	12/21火	コーンピラフ 牛乳 サーモンのムニエル かぶのスープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、油、マーガリン 【とり肉、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉
12/9木	ミニくるみパン 牛乳 こんさいピーンズ ベーコンと野菜の煮物	【パン、くるみ 【だいず、でんぷん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉	12/22水 ★ はし	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	【米 【とりひき肉、かぼちゃ、油、しょうゆ濃、三温糖、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
12/10金 ◆	ごはん 牛乳 ムケツカ フレンチサラダ	【米 【とり肉、たまねぎ、にんにく、白ぶどう酒、オリーブ油、むきえび、じゃがいも、トマト水煮、パセリ、牛乳、トマトピューレ、とりがらスープ、塩、こしょう、でんぷん、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	12/23木	ミニパン 牛乳 鶏肉のからあげ ミネストローネ デザート	【パン 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油 【ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ゼリー
12/13月 ★ はし	ごはん 牛乳 コロッケ ホイコウロウ	【米 【コロッケ、油 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、〈水〉	<ul style="list-style-type: none"> ●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。 		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	536	22.2	18.7	313	80	1.8	2.5	176	0.38	0.49	20	3	1.7
学年3・4年	618	25.3	21	332	93	2.2	2.9	200	0.45	0.53	24	3.7	2.1
学年5・6年	700	28.5	23.2	350	106	2.6	3.2	223	0.52	0.58	29	4.4	2.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。

1月 給食だより

令和3年 12月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まり

とされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。

毎年、1/24から1/30までを「全国学校給食週間」としています。

給食の移り変わり

給食がはじまってから130年以上がたち、内容も

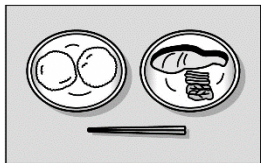
大きく変化しました。



昔の給食を見てみよう!

明治22年(1889年)

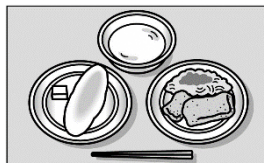
全国で初めて給食がはじまる



お寺の中に開校された私立 忠愛小学校の献立です。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

昭和25年(1950年)

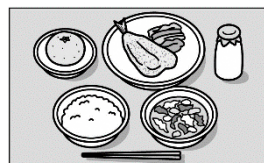
全国学校給食週間ははじまる



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などからの支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

平成17年(2005年)

食育基本法が施行される



郷土料理や行事食を取り入れています。バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割を担っています。

こんだてしょうかい
献立紹介
☆ジャージャー麺☆

今月の世界の料理は、中国の「ジャージャー麺」です。

材料 《中学年4人分》

【A】		【B】	
スパゲティ	140g	油	2g
豚ひき肉	100g	トウバンジャン少々	
玉ねぎ	120g	赤だしみそ	16g
人参	40g	みそ	4g
たけのこ	40g	濃口醤油	12g
ねぎ	20g	みりん	2g
土生姜	2g	砂糖	1.2g
にんにく	2g	ごま油	2g
		チンゲン菜	120g
		もやし	40g
		人参	12g
		白ごま	4g
		濃口醤油	8g
		みりん	2g

作り方

- 【A】玉ねぎ・人参・筍・土生姜・にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。フライパンに油を熱し、肉・野菜を炒めて調味し、茹でたスパゲティ・ねぎを入れ最後にごま油を入れる。
- 【B】チンゲン菜は根元1cm葉先2cm、もやしは2cmに、人参は千切りにする。野菜を茹でて冷まし、調味料とごま油と和える。
- ①の上に、②を盛り付ける。

学校給食献立表

1/12水～1/31月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
1/12水 ★ はし	ごはん 牛乳 ぞう煮 たづくり	【米 【トック、とり肉、さといも、ほうれんそう、だいこん、にんじん、白みそ、みそ、けずりぶし、く水 【ごまめ、三温糖、しょうゆ濃、みりん、白ごま	1/21金 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが あえもの	【米 【牛肉、糸こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、く水 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
1/13木	ミニココアパン 牛乳 白菜シチュー ジャーマンポテト	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、く水 【じゃがいも、油、たまねぎ、ベーコン、パセリ、にんにく、塩、こしょう	1/24月 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 みず菜のはりはり煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、く水 【とり肉、とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水 【牛肉、みずな、はくさい、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、酒、塩
1/14金	こんさいピラフ 牛乳 たまごスープ ごまドレッシングあえ	【米、ごぼう、にんじん、れんこん、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	1/25火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き	【米 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、く水 【鮭、油
1/17月 はし	ミニパン 牛乳 和風スパゲティ フレンチサラダ	【パン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩、こしょう	1/26水	コッペパン 牛乳 パズーのスープ ごぼうサラダ	【パン 【とりひき肉、塩、酒、でんぶん、く水、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、ケチャップ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう、ベイリーフ、く水 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ淡、けずりぶし、く水、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう
1/18火	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのポターージュ あじフライ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、かぼちゃポターージュ、塩、こしょう、ベイリーフ、く水 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、く水、パン粉、油	1/27木 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ わかさぎのからあげ	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、塩、けずりぶし、く水 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
1/19水 ★ はし	ごはん 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【米 【だいたず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、く水 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	1/28金 はし ◆	ミニパンキンパン 牛乳 ジャージャー麺	【パン、パンキンペースト 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、みそ、しょうゆ濃、みりん、砂糖、トウバンジャン、ごま油、チンゲンサイ、もやし、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん
1/20木 はし	はちみつパン 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【パン、はちみつ 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、く水、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	1/31月	ごはん 牛乳 ひよこ豆のキーマカレー ヨーグルトあえ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、ひよこごまめ、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水 【みかん、パイン、黄桃、ヨーグルト

- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食たりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。

- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	505	20.5	16.1	307	72	1.5	2.4	179	0.34	0.48	16	2.9	1.8
学年3・4年	584	23.4	18	326	83	1.8	2.8	204	0.4	0.53	20	3.6	2.2
学年5・6年	663	26.4	19.9	345	94	2.2	3.1	229	0.47	0.57	23	4.3	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。

2月 給食だより

令和 4 年 1 月
編 集 発 行
守 口 市 教 育 委 員 会
守 口 市 学 校 給 食 協 会





しよくじ 食事のマナーをマスターしよう

マナーのもつ意味

もんぶかがくしやう 文部科学省 「たのしいしよくじ つながる 食育」より

マナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。

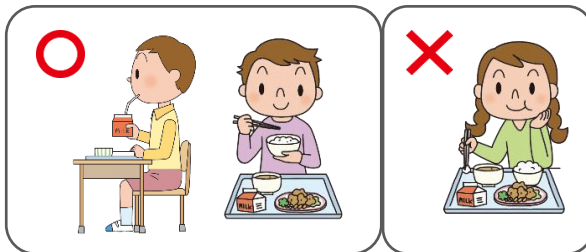
また、食べるときの姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。


 <p>ご飯や汁物のおわんは、 正しく持って食べる</p>	<p>口に食べ物を入れた まま話をしない</p> 
マナーよく食べるポイント	
 <p>食べている途中で 立って歩かない</p>	<p>食事にふさわしい 会話をする</p> 

食べるときの姿勢

いすや机は、自分の体の高さに合わせて調整すると姿勢よく食べることができます。

- 背すじをのばす
- 足を床につける
- 口を閉じてよくかむ
- ひじをつかない
- ひじ・ひざ・こしが90度になるように曲げる





こんだてしやうかい
献立紹介
☆**シュクメルリ**☆

シュクメルリは、ジョージアの家庭料理で鶏肉とにんにくを煮込んだものです。お店によっては、乳製品が入っているところもあります。給食では、にんにくのきいたクリームソースで仕上げています。

材料 << 中学年 4 人分 >>

鶏肉	120g	にんにく	1.2g	マーガリン	32g
ベーコン	40g	コリアンダー	0.2g	小麦粉	32g
じゃが芋	160g	オリーブ油	4g	塩	少々
玉ねぎ	120g	牛乳	140g	こしょう	少々
人参	40g	チーズソース	40g	ベイリーフ	1枚
				水	220g

作り方

- ① 鶏肉は小口切り、ベーコンは2cm、じゃが芋は角切り、玉ねぎは薄くし形切り、人参はいちょう切り、にんにくはすりおろす。
- ② 小麦粉とマーガリンでホワイトルウを作っておく。
- ③ フライパンでベーコンを乾煎りし、オリーブ油・にんにく・鶏肉・コリアンダー・人参・玉ねぎの順に炒め、ベイリーフの煮だし汁を入れる。煮立ったらじゃが芋・塩・こしょうを入れる。材料がやわらかくなったら、②・チーズソース・牛乳を入れる。

学校給食献立表

2/1火～2/28月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
2/1火	コッペパン 牛乳 ボルシチ フレンチサラダ	【パン 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、ピーズ、パセリ、にんにく、油、ポーンストック、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、砂糖、こしょう、ベイリーフ、く水） 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	2/15火	ミニいもパン 牛乳 ビーフンソーテー いかのフライ	【パン、さつまいも 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、ごま油、塩、こしょう 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、く水）、油
2/2水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、ささがきてんぷら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、く水） 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、く水）	2/16水 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 さばのみそ煮	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水） 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、く水）
2/3木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのかば焼き風	【米 【とり肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水） 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖	2/17木 ★ はし	ごはん 牛乳 とうふチゲ あえもの	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、く水） 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
2/4金 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 パオシュウ	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、く水） 【パオシュウ、油	2/18金	ココアパン 牛乳 かぶのスープ ピザ風おこのみ焼き	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【とり肉、かぶ（葉付き）、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水） 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、たまご、ながいも、く水）、塩、油、ケチャップ、チリソース、く水）
2/7月 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、く水） 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水） 【こうやどうふ、たまご、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ淡、三温糖、酒、しょうゆ濃、けずりぶし、く水）	2/21月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 すまし汁 けんちんあげ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、く水） 【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水） 【とうふ、ちくわ、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、めひじき、小麦粉、でんぶん、しょうゆ淡、砂糖、油
2/8火 はし	ミニくるみパン 牛乳 スパゲティナポリタン レモンあえ	【パン、くるみ 【スパゲティ、ハム、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、とんかつソース、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん	2/22火 はし	ミニごまパン 牛乳 あんかけうどん しゅんぎくのおひたし	【パン、白ごま 【うどん、とり肉、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、く水） 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、く水）
2/9水 ★ はし	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さわらの柚庵焼き	【米 【とり肉、こんにやく、だいこん、さといも、ごぼう、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、でんぶん、けずりぶし、く水） 【さわら、ゆず、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、油	2/24木 ◆	コッペパン 牛乳 シュクメルリ 白菜とひじきのサラダ	【パン 【とり肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、コリアンダー、オリーブ油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう、ベイリーフ、く水） 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
2/10木	ミニアップルパン 牛乳 中華風ごも煮 あますあえ	【パン、ドライアップル 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、く水） 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	2/25金 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ししゃも、油
2/14月	こんさいカレー 牛乳 フルーツミックス	【米、げんまい、牛肉、たまねぎ、さつまいも、だいこん、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水） 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ	2/28月	サーモンピラフ 牛乳 たまごスープ ごまあえ	【米、鮭（フレーク）、たまねぎ、トマト水煮、コーン、マッシュルーム、油、とりがらスープ、ケチャップ、白ぶどう酒、塩、く水） 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水） 【ちくわ、プロッコリー、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん

- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。

- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	527	22.3	18.1	317	76	1.6	2.4	172	0.37	0.51	19	2.9	2
学年3・4年	605	25.3	20.1	337	87	2	2.8	194	0.43	0.55	23	3.6	2.3
学年5・6年	683	28.4	22.1	357	99	2.3	3.1	216	0.5	0.6	28	4.3	2.8

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。

3月 給食だより

令和4年2月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

いよいよ今年度も最後の月となりました。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。一日一日を大切に過ごしてくださいね。

今年度のテーマは、「世界の料理」でした。一年間に登場した主な「世界の料理」を給食の作り方と一緒にふりかえってみましょう。

4月 カナダ プーティン	5月 インドネシア ナシゴレン	6月 フランス ケーキサレ
揚げたじゃがいもにチーズソースをからめたもの	豚肉やえびを甘辛く味付けて米と一緒に炊いたもの	ハムやアスパラガスを生地に混ぜて焼いたもの
7月 ドイツ アイントプフ	8月 	9月 ガンビア バナチン
レンズ豆や白いんげん豆をスープで煮込んだもの	 鶏肉やトマトを香辛料で炒めて米と一緒に炊いたもの	
10月 台湾 ルーロー飯	11月 フィリピン アドボ	12月 ブラジル ムケツカ
ご飯の上に甘辛く味付けた豚肉をのせたもの	鶏肉や赤ピーマンを酸味のある煮汁で煮込んだもの	えびやじゃが芋を牛乳とスープで煮込んだもの
1月 中国 ジャージャー麺	2月 ジョージア シュクメルリ	3月 チュニジア タジン
汁なしの麺と肉みそに野菜の和え物をのせたもの	鶏肉やじゃが芋をホワイトルウで煮込んだもの	ひき肉やチーズを卵の生地に混ぜて焼いたもの



タジンは、北アフリカにあるチュニジアの料理で、卵やチーズなどを使ったオムレツです。

材料 《中学年4人分》

鶏ひき肉	80g	卵	140g
じゃが芋	80g	ほうれん草	40g
にんにく	2g	とけるチーズ	40g
しお塩	少々	とりがらスープ	4g
こしょう	少々	クミン	0.2g
油	4g	※とりがらスープは液状タイプの分量です。	

作り方

- ① じゃが芋はいちょう切り、にんにくはみじん切り、ほうれん草は根元1cm葉先2cmに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉・にんにく・じゃが芋を炒め、塩・こしょうをして冷ましておく。ほうれん草は、塩ゆでし水気を切る。
- ③ 溶き卵に、とけるチーズ・とりがらスープ・クミンをよく混ぜ、②を入れてさらに混ぜる。
- ④ 天板にオーブンシートをしき、油をひいて③を流し入れ250℃で20分焼く。

※オーブンの設定温度等は、機種によって異なりますので調整してください。

学校給食献立表

3/1 火 ~ 3/23 水

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
3/1 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油	3/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき きびなごのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
3/2 水	はちみつパン 牛乳 ポトフ 根菜サラダ	【パン、はちみつ 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょ う	3/14 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ほうれん草の中華サラダ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しよ うゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン
3/3 木 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし がんもどきの煮物 デザート	【米、だしこんぶ、〈水〉、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しい たけ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、うすあげ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、〈水〉 【がんもどき、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ゼリー	3/15 火 ★ はし	赤飯 牛乳 すまし汁 トンカツ デザート	【米、もち米、あずき、塩、〈水〉 【とうふ、かまぼこ(祝)、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けず りぶし、〈水〉 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、白ごま、とんかつソース、ケチャップ 【お祝いわかし
3/4 金 はし	ミニパン 牛乳 チャンポン あげしゅうまい	【パン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、油、とんこつス ープ、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油	3/16 水 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん ごまドレッシングあえ ◆小学校のみ提供します◆	【パン 【うどん、牛乳、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー 粉、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
3/7 月	ビーフシラス 牛乳 コンソメスープ 白菜とひじきのサラダ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、油、しよ うゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょ う、ベイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩	3/17 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だし みそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油
3/8 火	ミニこくとうパン 牛乳 ポークビーンズ はなやさいのサラダ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリ ソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ハム、フロッキー、カリフラワー、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、洋 がらし	3/18 金 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん ごまドレッシングあえ ◆さつき学園のみ提供します◆	【パン 【うどん、牛乳、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー 粉、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
3/9 水 ★ ◆ はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ タジン	【米 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【とりひき肉、じゃがいも、にんにく、塩、こしょう、油、たまご、ほうれんそう、とけるチーズ、と りがらスープ、クミン	3/22 火	ココアパン 牛乳 鮭のクリームシチュー フレンチサラダ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【鮭、白ぶどう酒、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム、マーガリン、小麦粉、 牛乳、油、とりがらスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
3/10 木 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ れんこんのきんぴら	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ 濃、みりん、酒、塩、ごま油、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、 塩、〈水〉 【ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、けずりぶし、〈水〉	3/23 水	ミニくるみパン 牛乳 野菜ソテー こんさいビーンズ	【パン、くるみ 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスター ソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	530	21.8	19.1	305	82	1.6	2.5	180	0.39	0.51	21	2.9	1.9
学年 3・4年	619	25.2	21.6	324	97	2	2.9	205	0.47	0.56	25	3.7	2.3
学年 5・6年	701	28.5	23.8	342	110	2.3	3.3	230	0.54	0.6	29	4.4	2.7

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」
等に影響が及みますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協
力をお願いします。