

月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 29.6 g 20.9 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう しるみざかなのホイロおし じゃがいものリヨンふう コンソメスープ ヨーグルトゼラチン</p> 	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 573 kcal 25.9 g 13.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに あじつけのり チンゲンサイのおひたし じゃがいものみそしる</p> 	<p>5/7 赤阪小学校 5/11 赤阪小学校</p> <p>栄養を考へて八宝菜を入れました</p> <p>バランスを考へて献立を立てた</p> <p>みんなから人気があつて、栄養バランスがある献立にしました どれも相性が良いので私が好きなメニューでもあります</p> <p>5/23 4年吹上小学校 吉田 陽彩 自分の好きな物から考へて選んだ</p>	<p>5/10 赤阪小学校 5/11 千早赤阪村学校給食会</p> <p>5/31 千早赤阪村学校給食会</p>
<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 714 kcal 26.1 g 22.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり とうにゅうデザート</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 598 kcal 24.0 g 22.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークソテー トマトソース ポテトサラダ ジュリエンスープ</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 24.5 g 18.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう コーンとだいずのかきあげ じゃこピーマン あおなのむらもじる</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 715 kcal 31.3 g 23.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ジャガイモとほろさめのいためもの すましじる ぶどうゼリー</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 621 kcal 23.8 g 21.9 g</p> <p>イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> 
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 616 kcal 21.9 g 15.4 g</p> <p>たらこふりかけごはん ししゃもてんぷら ぎゅうにゅう こまつなごまあえ ミゼリー さといもとえのきのおつゆ</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 25.1 g 24.6 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツハリオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 687 kcal 28.2 g 19.1 g</p> <p>なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに けんちんじる ももゼリー</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 27.3 g 17.4 g</p> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき ほうれんそうとえのきのあえもの ワカメのすましじる すだちゼリー</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 24.9 g 14.7 g</p> <p>バーガーパン はっこうにゅう チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p> 
<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 21.0 g 18.3 g</p> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル ぎゅうにゅう</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 576 kcal 30.0 g 19.3 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう さけのポテトやき やさしいため ミネストラスープ</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 600 kcal 19.4 g 19.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ほうれんそうのおひたし もやしスープ りんご</p> 	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 26.3 g 23.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき イチゴミゼリー こまつなのじゃこあえ はるやさいのみそしる</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 668 kcal 22.3 g 20.8 g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ カリフラワーのカレーピクルス まめとやさいのみそしる</p> 
<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 26.1 g 19.2 g</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ぎゅうにゅう しおゆでえだまめ チンゲンサイのスープ</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 29.8 g 17.1 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ いちごジャム いんげんソテー グリーンピースポタージュ</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 796 kcal 29.0 g 26.9 g</p> <p>てまぎし キャベツとあつあげのみそしる みたらしだんご ぎゅうにゅう</p> 	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 29.5 g 17.6 g</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり なすのみそしる みかんゼリー</p> 	<p>5月16日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料はえんどう豆を 使って17日にえん どう豆ごはんを します。</p> <p>がはばって むいてね!</p> 

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校より等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

お弁当づくりのポイント

弁当箱の容量と、エネルギー量は、ほぼ同じです。
年齢や新長、運動を考えて、弁当箱を選びましょう。

低学年 500~600ml
中学年 600~700ml
高学年 700~800ml
中学生 800~900ml

1	2
自身魚のポイル蒸し ほろこ 10 赤 キャベツ 5 赤 しめじ 5 赤 パセリ 0.5 赤 レモン塩 0.5 赤 オリーブ油 4 赤 こしょう 0.1	コンソメスープ 玉葱 ☆ 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 ホンズハム 10 赤 どんこつ 10 赤 だししょうゆ 2 赤 白ワイン 0.8 自然塩 0.1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1

バランスのよいお弁当ってなあに？

栄養を考えて、主食・主菜・副菜をつめたお弁当のことで。目安として、料理の組み合わせを「主食3:主菜1:副菜2」の割合でつめると、簡単に栄養バランスをとることができます！

どんな形のお弁当でも、この割合で料理を詰めます。

主食	主菜	副菜
3	1	2

7
八宝菜 豚もも肉 15 赤 生揚げが 18 緑 にんにく 0.7 緑 おきび 15 赤 米白飯油 3 黄 白菜 70 緑 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 25 緑 干しいたけ 1 赤 さくらげ 1 赤 だししょうゆ 3.5 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 みりん 1 赤 酒 1.5 赤 ごま油 1 黄 だし昆布 0.8 赤 自然塩 0.5

8	9
ポークステーキ 豚ロース肉 40 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 ☆ 6 緑 レモン塩 1 赤 カットトマト 2 赤 トマトケチャップ 7 赤 濃厚ソース 1 赤 赤ワイン 1	コンと大豆のかき揚げ 鶏肉 20 赤 ほろこ 20 赤 ホールコーン 10 赤 大豆 5 赤 小麦粉 8 黄 小豆粉 3 黄 片手ビュレ 2 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白飯油 4 黄

10	11
豆腐ハンバーグ しらたき豆腐 40 赤 豚ひき肉 40 赤 玉葱 ☆ 30 緑 鶏卵 10 赤 大豆 5 赤 牛乳 2 赤 パン粉 2 赤 ナッツグ 0.2 こしょう 0.1 米白飯油 0.5 黄 酒 4 赤 だししょうゆ 1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 えのきたけ 3 赤 かつお節 0.5 赤 小豆粉 0.5 赤 しょうゆ 2 赤 アガー 4 赤 砂糖 4 赤 レモン果汁 1.5 赤	きのこのスープ 玉葱 ☆ 15 緑 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 赤 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 プロポリス 25 緑 プロポリス 25 緑 キャベツ 20 赤 ホンズハム 10 赤 玉葱 ☆ 10 緑 レモン果汁 1 赤 砂糖 1 黄 白ワイン 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 6 黄

14
たらこふりかけ たらこ 9 赤 生ごま 18 緑 にんにく 0.9 赤 酒 0.9 赤 だししょうゆ 0.4 赤 砂糖 0.3 黄 香のり 0.1 赤 ごま油 0.9 黄

15	16
キャベツ入りオムレツ 鶏卵 ☆ 35 赤 玉葱 10 赤 ほうれん草 5 赤 牛乳 10 赤 パセリ 1 赤 米白飯油 1 黄 コーンスターチ 1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 トマトケチャップ 5 赤 濃厚ソース 6 赤	系 飯(具) 小松菜 ☆ 12 緑 にんじん 30 赤 ほうれん草 16 赤 玉葱 0.4 赤 だししょうゆ 4 赤 砂糖 0.8 黄 みりん 1.6 黄 米白飯油 0.4 黄 だししょうゆ 1.2 黄 しょうゆ 0.5 黄 だししょうゆ 40 赤 しょうゆ 2 赤 濃口しょうゆ 7 赤 砂糖 5 黄

17	18
えんどう豆ごはん 米 65 黄 えんどう豆 ☆ 20 赤 自然塩 0.5 赤 米白飯油 0.5 黄 さわらびごまを焼き さわらび 40 赤 香ね ☆ 5 赤 マヨネーズ 2 黄 すりごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 米白飯油 0.5 黄	鶏もも肉 30 赤 白ワイン 2 赤 セロリ 0.2 赤 こしょう 0.1 赤 パセリ 8 黄 ボタージュの葉 5 赤 オリーブ油 1 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 赤 8

21
シーフードカレー おきび 15 赤 かのていこ 15 赤 たらこ 70 赤 じゃがいも 40 黄 にんにく 0.4 赤 しょうゆ 0.2 赤 かに粉 0.6 赤 りんごジュレ 15 赤 トマトビュレ 5 赤 フルーツビュレ 2 赤 パセリ 8 赤 はいせん小豆粉 5 黄 マヨネーズ 2 黄 自然塩 1.5 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 こしょう 0.1 赤 みりん 15 赤

22	23
キャベツとアズキのサラダ キャベツ 35 赤 アズキ 5 赤 アーモンドスライス 10 赤 玉葱 10 赤 しょうゆ 0.2 赤 レモン果汁 3 黄 砂糖 2 黄 白ワイン 2 赤 自然塩 0.3 こしょう 0.1 米白飯油 0.3 黄	UFO揚げ 豚ひき肉 20 赤 小麦粉 15 赤 片栗粉 ☆ 15 赤 しょうゆ 0.7 赤 だししょうゆ 0.7 赤 自然塩 0.1 濃口しょうゆ 10 赤 小麦粉 0.4 黄 ごま油 0.5 黄 こしょう 0.1 赤 だししょうゆ 2 黄

24	25
さばの塩焼き さば 50 赤 しょうゆ 10 赤 自然塩 0.4 赤 米白飯油 1 黄 小松菜のじゃこ和え 小松菜 ☆ 40 赤 にんじん 3 赤 かりんじょこ 5 赤 自然塩 0.4 赤 ごま油 0.5 黄 みりん 1.5 赤 だししょうゆ 0.1 赤 濃口しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.1 赤	ポテトロケット じゃがいも 80 黄 牛ひき肉 15 赤 にんじん 15 赤 セロリ 5 赤 いんげん豆 5 黄 パセリ 0.7 赤 どんこつ 10 赤 自然塩 7 赤 小麦粉 3.5 黄 オリーブ油 5 赤 こしょう 0.1 赤 トマトケチャップ 8 赤 濃厚ソース 4 赤

28
中華風たまごみごはん 米 65 黄 卵 10 黄 豚もも肉 5 赤 小松菜 ☆ 30 赤 だししょうゆ 15 赤 にんにく 20 赤 干しいたけ 1 赤 香ね ☆ 5 赤 上しあげ 1 赤 白ごま 2 黄 濃口しょうゆ 6 赤 みりん 1 赤 酒 0.5 赤 ごま油 1 黄 米白飯油 0.5 黄

29	30
チキンピカタ 鶏ささみ 50 赤 玉葱 ☆ 3 赤 白ワイン 0.5 赤 自然塩 0.4 赤 こしょう 0.1 赤 小麦粉 1.5 黄 コーンスターチ 1.5 黄 鶏卵 10 赤 チーズ 4 赤 生クリーム 2 赤 マヨネーズ 1 黄 パセリ 1 赤 トマトケチャップ 8 赤 濃厚ソース 1.5 黄	手巻きずし(具) ポークフィナー 40 赤 卵 10 赤 にんにく 15 赤 セロリ 5 赤 ナッツフレグ 13 赤 小麦粉 0.4 赤 片栗粉 0.4 赤 小麦粉 0.6 赤 砂糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 マヨネーズ 3 黄 手巻きずし 5 赤

清潔に調理 しましょう！

肉・魚・卵はしっかり加熱し、清潔な器具で盛り付けます。
おにぎりはラップなどを使ってにぎりましょう。

【栄養三色】黄:ちからや熱にならぬ(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子を整える(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。※材料入荷の都合などにより内容が変更される場合があります。ご了承ください。