

# 学校給食予定献立表



あたたかひるはる 暖かい日が増え、春はもうすぐです。学年最後の  
つきげんきす はやお はやお 月を元気に過ごせるように早寝・早起きをして朝ご  
はんをたべましょう。

大阪狭山市立学校給食センター  
TEL 072-366-0567  
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応  
除去するもの(5種類9品目)  
●卵  
▲乳製品  
(牛乳・チーズ・ヨーグルト・  
バター・脱脂粉乳)  
■いカ  
★えび  
◆かに  
除去対象献立名

## 平成28年3月分

3月分の給食費は3月1日(火)~3月23日(水)

大阪狭山市教育委員会  
大阪狭山市学校給食会

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
ごはん乳牛	煮あなごれんこんきゅうりにんじん酢さとう 2個 10 7 4.5 0.8	うすまきパン牛乳	赤魚塩 1切 0.1 小豆粉 6 6 卵黄 6 6	ココアパン牛乳	豚肉がいの塩 15 30 たまねぎ 40 20 小麦粉 20 20 卵黄 3.5 1
穴子ちらし	赤肉 2個 2 土生妻 0.5 2 酒 0.1 0.1 塩 0.01 0.01	白身魚フライ	小麦粉 10 25 卵黄 5 5 油 5 5	トマトシチュー	トマト 10 10 コンソメ 5 5 卵黄 1 1 塩 0.1 0.1
鶏のからあげ	鶏肉 2個 2 土生妻 0.5 2 酒 0.1 0.1 塩 0.01 0.01	キャベツソティ	キャベツ 40 40 たまねぎ 30 30 赤ピーマン 3 3 にんにく 0.2 0.2 ウスターソース 1.5 1.5 塩 0.1 0.1	ささみの南蛮漬	鶏ささみ 10 10 卵黄 1 1 塩 0.1 0.1
すまし汁	だし昆布 1 1 淡口しょうゆ 2 2	ウィンナースープ	ウィンナー 10 25 にんじん 5 5 しめじ 5 5 セロリ 5 5 コンソメ 1.5 1.5 チキンブイオン 0.5 0.5 塩 0.1 0.1	マカロニソティ	マカロニ 10 10 トマトソース 10 10 卵黄 0.5 0.5 塩 0.1 0.1
エネルギー kcal 712	蛋白質 g 31.3	エネルギー kcal 603	蛋白質 g 26.0	エネルギー kcal 632	蛋白質 g 29.4
脂 肪 g 24.1		脂 肪 g 22.5		脂 肪 g 23.9	

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量		
ごはん乳牛	豚肉 35 30 たまねぎ 15 15 ホールコーン 15 15 にんにく 0.4 0.4 土生妻 0.3 0.3 カレー粉 0.6 0.6 トマトケチャップ 2 2 ウスターソース 1 1 コンソメ 0.5 0.5 しょうゆ 0.5 0.5 卵黄 0.2 0.2	ハニーパンズ	豚肉 20 20 たまねぎ 25 25 ホールコーン 1 1 にんにく 1 1 土生妻 1 1 カレー粉 1 1 トマトケチャップ 1 1 ウスターソース 1 1 コンソメ 0.5 0.5 しょうゆ 0.5 0.5 卵黄 0.1 0.1	ごはん乳牛	豚肉 10 10 たまねぎ 25 25 ホールコーン 3 3 にんにく 0.5 0.5 土生妻 0.1 0.1 カレー粉 0.1 0.1 トマトケチャップ 1 1 ウスターソース 1 1 コンソメ 0.5 0.5 しょうゆ 0.5 0.5 卵黄 0.1 0.1	ごはん乳牛	豚肉 10 10 たまねぎ 25 25 ホールコーン 3 3 にんにく 0.5 0.5 土生妻 0.1 0.1 カレー粉 0.1 0.1 トマトケチャップ 1 1 ウスターソース 1 1 コンソメ 0.5 0.5 しょうゆ 0.5 0.5 卵黄 0.1 0.1
エネルギー kcal 632	蛋白質 g 29.4	エネルギー kcal 605	蛋白質 g 29.7	エネルギー kcal 605	蛋白質 g 29.7		
脂 肪 g 23.9		脂 肪 g 19.8		脂 肪 g 19.8			

### しっかりかんでおいしく食べましょう

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
黒糖パン	豚肉 30 50 たまねぎ 40 10 ホールコーン 15 10 マッシュルーム 10 10 チキンブイオン 1 1 コンソメ 1 1	ごはん乳牛	豚肉 50 30 たまねぎ 10 10 ホールコーン 5 5 にんにく 0.5 0.5 土生妻 0.3 0.3 カレー粉 0.6 0.6 トマトケチャップ 2 2 ウスターソース 1 1 コンソメ 0.5 0.5 しょうゆ 0.5 0.5 卵黄 0.2 0.2
豆乳クリーム	豆乳 3 3 砂糖 20 20 塩 0.1 0.1	豚肉のピリ辛炒め	豚肉 10 10 たまねぎ 10 10 ホールコーン 10 10 にんにく 0.5 0.5 土生妻 0.4 0.4 中華スープ 0.5 0.5 豆板醤 0.4 0.4 さとう 0.2 0.2 塩 0.1 0.1
スープ	だし昆布 1 1 淡口しょうゆ 2 2	五目ひじき	ひじき 1.5 1.5 れんこん 10 10 だいこん 20 20 にんじん 5 5 しょうゆ 3 3 酒 1 1 みりん 1 1 塩 0.1 0.1
エネルギー kcal 615	蛋白質 g 25.2	みそ汁	味噌 5 5 だし昆布 10 10 しょうゆ 10 10 塩 5 5 卵黄 1 1
脂 肪 g 23.2		エネルギー kcal 606	蛋白質 g 28.5
		脂 肪 g 15.9	

## 楽しい給食のために食事のマナーの大切さを理解しよう

みんなが気持ちよく給食を食べるためには食事のマナーを守ることが大切です。食事のマナーの大切さを理解して実践してみましょう。

**感謝の気持ちで食べましょう**

「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物や給食に携わる人に感謝の気持ちを表す言葉です。

**姿勢や食べ方に気をつけましょう**

周りの人も気持ちよく食べられるように姿勢を正す、べちゃべちゃと音を立てないなど気を配りましょう。

**勝手に立ち歩かないようにしましょう**

給食中は用事がない限り、立ち歩かないようにしましょう。

**楽しい会話を心がけましょう**

こわい話や汚い話など、聞いている人が不愉快になる話は止めて楽しく食べましょう。

**後片づけをきちんとしましょう**

食器類、ごみ、残菜は決められたところにきれいに片付けましょう。食器は洗いぬいにつかいます。

### 平成28年4月からおにぎりのふりかけが変わります。

各校持ち回りで提供しているおにぎりに使用するふりかけが「瀬戸風味（のりたまふりかけ）」から「ゆかり（赤しそふりかけ）」に平成28年4月から変更になります。「ゆかり（赤しそふりかけ）」をアレルギー等で喫食できない場合は申請することによりふりかけなしのおにぎりの提供が可能です。申請を希望される方は給食センターまでご連絡ください。

大阪狭山市立学校給食センター  
TEL 072-366-0567

### 平成27年度 給食アンケート調査結果

- 目的: 喜ばれる魅力ある学校給食を推進するため、子どもたちが給食について感じることを知っていることを知り、今後の給食の献立や調理の参考とする。
- 調査対象: 市内小学校5年生全員 534名 回答数525名(回答率98%)  
市内中学校2年生全員 537名 回答数518名(回答率96%)
- 調査方法: 各学校の担任教諭により、アンケート調査を配布・回収
- 調査時期: 平成27年10月~12月

【1】給食はおいしいですか

1. おいしい
2. どちらかといえばおいしい
3. どちらかといえばおいしくない
4. おいしくない

児童数	1. おいしい	2. どちらかといえばおいしい	3. どちらかといえばおいしくない	4. おいしくない					
全体	991	345	34.8%	384	38.7%	180	18.2%	82	8.3%
小学生	504	252	50.0%	169	33.5%	64	12.7%	19	3.8%
中学生	487	93	19.2%	215	44.1%	116	23.8%	63	12.9%

【2】給食をどの程度食べますか

1. ぜんぶ食べる
2. 少し残すときがある
3. 半分以上残すときがある
4. もう少し食べたいときがある

児童数	1. ぜんぶ食べる	2. 少し残すときがある	3. 半分以上残すときがある	4. もう少し食べたいときがある					
全体	1,044	414	39.6%	434	41.6%	168	16.1%	28	2.7%
小学生	526	259	49.3%	202	38.4%	56	10.6%	9	1.7%
中学生	518	155	29.9%	232	44.8%	112	21.6%	19	3.7%

### 大阪狭山市の食材

地産地消の推進から3月のきゃべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

マークが目印です。