

学校給食予定献立表

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

URL: https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_ma.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuinkai/3/index.html

QRコード



本日の給食はコチラから

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〕
- いも
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。さて、今年度の給食も残りわずかとなりました。みなさんの思い出に残る給食はありましたか？1年間を振り返り、食生活で学んだことを大切にしましょう。

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和8年3月分

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	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
ハンバーガー (バーガーパン) ハンバーグ キャベツサラダ	1個 1.2 2.2 1 0.6 0.01 0.2	ごはん 牛乳 コロッケ 大豆と ひじきのサラダ	1個 25 6 5 5 1.2 1.2 0.5 0.5 0.5 0.8 0.5 0.05 0.01 0.5	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と わかめのみそ汁	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5	ごはん 牛乳 おさつロール 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 金時豆の甘煮 ブロッコリーの コーンサラダ	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5 0.5 0.1 0.02 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 20 10 10 0.5 0.2 4.2 3.5 2 1.6 1.5 1 1 0.4 0.1 0.02 0.02 0.01 0.01 1 6 8
鶏ミンチ 豆乳 米粉マカロニ じゃがいも はくさい 鶏がらスープ コンソメ チキンブイヨン さとう	15 15 2 20 12 8 1 1 1 0.1 0.1	ごはん 牛乳 コロッケ 大豆と ひじきのサラダ	1個 25 6 5 5 1.2 1.2 0.5 0.5 0.5 0.8 0.5 0.05 0.01 0.5	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と わかめのみそ汁	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5	ごはん 牛乳 おさつロール 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 金時豆の甘煮 ブロッコリーの コーンサラダ	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5 0.5 0.1 0.02 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 20 10 10 0.5 0.2 4.2 3.5 2 1.6 1.5 1 1 0.4 0.1 0.02 0.02 0.01 0.01 1 6 8
セルフレザー (ごはん) 鶏つくねの 和風あんかけ すまし汁	23 4 15 2 1.7 1.2 10 8 5 3 0.5 0.5 1個 0.5 0.4 0.8 0.3 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 6 5 5 1.2 1.2 0.5 0.5 0.5 0.8 0.5 0.05 0.01 0.5	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と わかめのみそ汁	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5	ごはん 牛乳 おさつロール 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 金時豆の甘煮 ブロッコリーの コーンサラダ	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5 0.5 0.1 0.02 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 20 10 10 0.5 0.2 4.2 3.5 2 1.6 1.5 1 1 0.4 0.1 0.02 0.02 0.01 0.01 1 6 8
鶏つくねの 和風あんかけ すまし汁	1個 0.5 0.4 0.8 0.3 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 6 5 5 1.2 1.2 0.5 0.5 0.5 0.8 0.5 0.05 0.01 0.5	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と わかめのみそ汁	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5	ごはん 牛乳 おさつロール 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 金時豆の甘煮 ブロッコリーの コーンサラダ	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5 0.5 0.1 0.02 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 20 10 10 0.5 0.2 4.2 3.5 2 1.6 1.5 1 1 0.4 0.1 0.02 0.02 0.01 0.01 1 6 8
鶏つくねの 和風あんかけ すまし汁	1個 0.5 0.4 0.8 0.3 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 6 5 5 1.2 1.2 0.5 0.5 0.5 0.8 0.5 0.05 0.01 0.5	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と わかめのみそ汁	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5	ごはん 牛乳 おさつロール 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 金時豆の甘煮 ブロッコリーの コーンサラダ	1個 25 6 20 10 10 10 5 2 1 1 0.5 0.5 0.1 0.02 0.01 0.5	ごはん 牛乳 カレーライス (増量玄米ごはん) チキンカレー	1個 25 20 10 10 0.5 0.2 4.2 3.5 2 1.6 1.5 1 1 0.4 0.1 0.02 0.02 0.01 0.01 1 6 8

よくかんで食べる子 元気なさやまっ子

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
602	16.5	30.3	352	264	0.4	0.5	25

文部科学省栄養基準量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20%	20~30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です
事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください

大阪狭山市の食材
地産地消の推進から3月4日(水)、5日(木)、10日(火)、11日(水)、12日(木)、17日(火)のキャベツは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

マークが自印です。

間食について考えてみよう

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、毎日食べなければならないものではありません。しかし、楽しい時間でもありますので、きちんと決まりを作るようにしましょう。

- ① 時間を決めて食べましょう**
時間を決めずにだらだら食べたり、ゲームや携帯をしながらのながら食べは、つい食べ過ぎてしまうので、時間を決めて食べましょう。
- ② 量を決めて食べましょう**
袋のままだと全て食べてしまいがちです。食べる分だけお皿に取り分けるなどして食べましょう。
- ③ 内容を考えて食べましょう**
3食で不足しがちなカルシウムや食物繊維などの栄養がとれるように乳製品や果物などからも選んで食べましょう。

《 糖分・塩分・脂質のとりすぎに注意しましょう! 》

- 糖分** チョコレートや清涼飲料、菓子パンに多く含まれています。とりすぎは肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。
- 塩分** スナック菓子やせんべいなどに多く含まれています。とりすぎは高血圧を引き起こし、脳や心臓などの病気の原因になります。
- 脂質** ポテトチップスやドーナツなどに多く含まれています。とりすぎは肥満や脂質異常症の他、将来大腸がんなどになる危険を高めます。