

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				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） ■いか ★えび ◆かに 除去対象献立名				献立名				食品名と数量				献立名				食品名と数量			
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っている給食は何ですか？1年間の給食の時間をふり返って来年度の食生活について考えてみましょう。				URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuinkai/3/index.html				QRコード				本日給食はコチラから				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_kyoiku/kyoikuinkai/3/index.html				QRコード			
令和7年3月分				大阪狭山市教育委員会 大阪狭山市学校給食会				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394			
三 月 三 日 （月）				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			
鮭ちらし （ごはん 鮭ちらしの具） 牛乳 照り焼き鶏つくね すまし汁				赤緑黄緑黄 たんぱく質14g 脂質1g エネルギー610kcal				鮭フレーク れんこん 酢 さとう だし しょうゆ 酒 みりん さとう でん粉				パンパンパン 牛乳 アスパラの ミートソース パスタ 赤魚のゆずマリネ 大根サラダ				赤緑黄緑黄 たんぱく質10g 脂質10g エネルギー610kcal				中華丼 （ごはん 中華丼の具） 七 日 鶏肉の唐揚げ				赤緑黄緑黄 たんぱく質20g 脂質10g エネルギー610kcal			
桃の節句献立				五日（水）				赤緑黄緑黄 たんぱく質12g 脂質5g エネルギー610kcal				（バイキング給食 第七小学校 6年）				赤緑黄緑黄 たんぱく質12g 脂質5g エネルギー610kcal				（バイキング給食 南第二小学校 2年）				赤緑黄緑黄 たんぱく質12g 脂質5g エネルギー610kcal			
四 日 （火）				チキンカレーライス （増量玄米ごはん チキンカレー） 牛乳 ソフト フルーツポンチ 福神漬 （バイキング給食 東小学校 5年 1組・4組・5組）				赤緑黄緑黄 たんぱく質35g 脂質15g エネルギー662kcal				六 日 （木）				ココアパン 牛乳 豚肉の オイスター炒め ポテトサラダ （除去食 塩味ポテトサラダ） オニオンスープ （バイキング給食 南第二小学校 1年）				赤緑黄緑黄 たんぱく質28g 脂質10g エネルギー611kcal				（バイキング給食 東小学校 2年 1組・2組・3組）			
令和7年3月分平均				大阪狭山市の3月分平均				大阪狭山市の3月分平均				大阪狭山市の3月分平均				大阪狭山市の3月分平均				大阪狭山市の3月分平均				大阪狭山市の3月分平均			
文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量				文部科学省栄養基準量			
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				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				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				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				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				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				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				事情により献立を変更する場合があります				事情により献立を変更する場合があります				事情により献立を変更する場合があります				事情により献立を変更する場合があります				事情により献立を変更する場合があります				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				はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください				はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください				はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください				はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください				はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください				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				大阪狭山市の食材				大阪狭山市の食材				大阪狭山市の食材				大阪狭山市の食材				大阪狭山市の食材				大阪狭山市の食材			
地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。				地産地消の推進から3月4日（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。			
大阪の食材				大阪の食材				大阪の食材				大阪の食材				大阪の食材				大阪の食材				大阪の食材			
地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。				地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。			
泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな				泉州黄玉葱 大阪産三つ葉 大阪しろな			

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	B1	B2	C
kcal	g	g	mg	μg	mg	mg	mg
621	16.2	29.1	310	169	0.4	0.5	23

文部科学省栄養基準量

たんぱく質	脂質	エネルギー
g	g	kcal
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（火）、6日（木）、14日（金）、17日（月）のきやべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

大阪の食材

地産地消の推進から3月のたまねぎ・みつば・しろなは大阪で収穫された次のものを使用予定です。

泉州黄玉葱
大阪産三つ葉
大阪しろな

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

食事の前に石けんで手をきれいに洗う

配ぜんがきちんとできている

食事のあいさつをきちんとしている

よくかんで食べている

周りの人と楽しく食事をしている

はしを正しく持つことができる

食べ残さないように努力している

行事の時に食べる料理を知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えて、来年度に向けて目標を立ててみましょう。

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuinkai/3/index.html

給食ニュース No.1788付録 2020年2月8日発行 ©少年写真新聞社2020 参考

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。

QRコード