

平成27年7月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会 八尾市学校給食会

月 火 水 木 金

7月のもくひょう

あとがたづけを きちんとしよう

おさらやおわん

食べ残しはないかな?種類ごとに返しているかな?



① はいがごはん ぎゅうにゅう ② セサミパン ぎゅうにゅう ③ むぎごはん ぎゅうにゅう

Table of ingredients and quantities for meals 1, 2, and 3. Includes items like トック, ふたキムチのまぜごはん, ミートボールのトマトに, ツナサンド, にくどうふどんぶり, キャベツのサラダ.

Summary table for meals 1, 2, and 3 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

⑥ ごはん ぎゅうにゅう ⑦ たなばたこんだて ぎゅうにゅう ⑧ はいがごはん ぎゅうにゅう ⑨ コッペパン ぎゅうにゅう ⑩ むぎごはん ぎゅうにゅう

Table of ingredients and quantities for meals 6, 7, 8, 9, and 10. Includes items like ごまに, きゅうりのざくざく, とうもろこしごはん, たなばたコロッケ, はっぼうさい, やきぎょうざ, トマトたまごのスープ, ブルコギ, なつやさいカレー, えだまめ.

Summary table for meals 6, 7, 8, 9, and 10 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

⑬ ごはん ぎゅうにゅう ⑭ パインピーパン ぎゅうにゅう ⑮ はいがごはん ぎゅうにゅう ⑯ こくとうパン ぎゅうにゅう

Table of ingredients and quantities for meals 13, 14, 15, and 16. Includes items like けいはん, あつあげのいためもの, みずなすのトマトスパゲティ, ひじきサラダ, とうがんとみそ, あじのこうみだれ, かぼちゃスープ, しろみざかなフライ.

Summary table for meals 13, 14, 15, and 16 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

Nutrient comparison table showing Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C for the average and school standards.

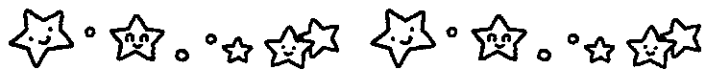
(注) 献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配膳時、低・中・高の区分をつけず、やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【栄養三色】 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。赤：主にからだを作る食品... 黄：主に熱や力のもとになる食品... 緑：主にからだの調子を整える食品...



\*摂取エネルギーの25~30%

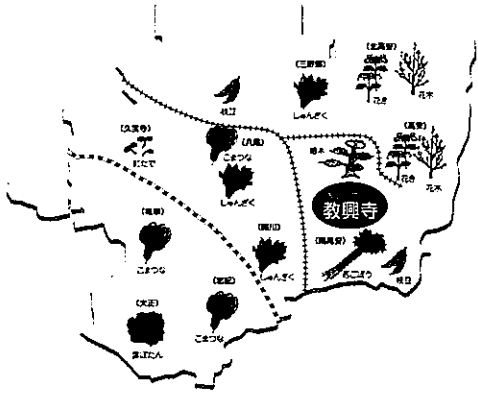
# 7月のこんだてから



## おお さか 大阪もん

えだ まめ  
枝豆

やおし のうさんぶつぶん ぶ ず  
八尾市の農産物分布図



やお えだまめ おお は み あま じまん えだ  
八尾の枝豆は大きく張った実とたっぷりの甘みが自慢です。枝  
まめ  
豆のおいしさのもとである「アミノ酸」や「糖度」が減らない  
う  
ちに食べられるので、枝豆産地として高く評価されています。八  
おし きんき ちほう えだまめ せいざんりょう ばんおお  
尾市は近畿地方で枝豆の生産量が一番多いです。

6日(月)

きゅうりのざくざく

ザクザクは、キュウリを包丁で切った音とも、  
歯でかじった音ともいわれています。  
うなぎの切れ端やはもの皮を入れた酢の物  
で、大阪の郷土料理です。捨てるような部分も  
利用するのは大阪人らしい考え方ですね。  
給食ではきゅうりと星型のかまぼこを使って  
います。



10日(金)

枝豆

やおし きょうこうじちく しゅうかく えだまめ  
八尾市の教興寺地区で収穫された枝豆です。  
と採れたてすぐ、給食室に届けられるので、  
「アミノ酸」と「糖分」がたっぷりつまっています。

7日(火) 七夕献立



とうもろこしごはん  
天の川サラダ  
七夕コロケ  
みかんゼリー  
(大阪産  
みかんを使用)



14日(火)

水なすのスパゲティ



水なすは普通のなすよりも丸みがあり、  
水分が多いのが特徴です。浅漬けにし  
たり、生で食べたりすることが多いです。  
大阪の泉州産の水なすが有名です。



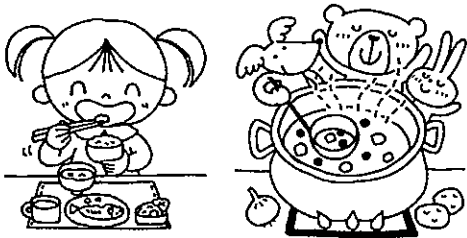
## じょうずに水分を補給しましょう



水分は体の中でとても大切な働きをしています。暑いときにたくさん汗をかき、体の中の水分が足りなくなると、体温が上がったり、めまいがしたり、頭がいたくなったりと体調が悪くなってしまいます。暑い日も元気に過ごすために、じょうずに水分を補給しましょう。

### 食事からもとろう

水分はスープやみそ汁、ごはんやおかずにも入っています。一日3回しっかり食べて、食事からも水分をとりましょう。

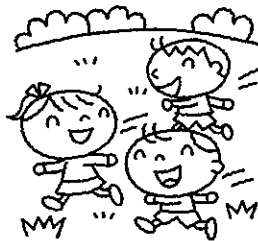


### こまめにとろう

のどがかわいたと思ったときには体の水分は不足しています。のどがかわく前にこまめにとるようにしましょう。

運動中は15~20分ごとに水分をとりましょう。

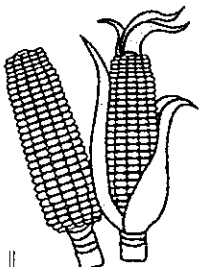
また運動する前にも水分をとるようにしましょう。



### おすすめの飲み物

のどがかわいた時には水やお茶などがおすすめです。水にレモン果汁を入れたレモン水もさっぱりしていておいしいです。

また、大量の汗をかくときにはスポーツドリンクもよいですが、糖分がたくさんふくまれているものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。



## Let's cook! とうもろこしごはん (7日)

### 材料 (4人分)

こめ	2合
冷凍ホールコーン	80g
鶏肉皮引き	40g
油揚げ	20g
人参	40g
むき枝豆	20g
だし昆布	6cm角1枚
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ2/3

### 作り方

- ①にんじんはせん切り、油揚げは短冊切りにして油抜きをする。鶏肉は1cm角に切る。
- ②ホールコーンと枝豆はゆがく。
- ③炊飯器にといた米・にんじん・油揚げ・鶏肉・調味料・だし昆布を入れる。
- ④水を目盛りまで入れ炊く。
- ⑤最後にホールコーンと枝豆を入れて混ぜ合わせる。  
(生のとうもろこし・枝豆を使うと、よりおいしくできます。)

