

平成28年5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

Main table with 5 columns (Month, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday) and 6 rows of menu items. Each row includes a menu title, a list of ingredients with quantities and color codes, and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.).

Nutritional summary table with columns for '区分' (Category), '栄養素' (Nutrient), and 'ビタミン' (Vitamin). Rows include '中学' (Middle School) and '学年' (School Year) with average and standard values for energy, protein, fat, salt, calcium, iron, vitamins A, B1, B2, C, and fiber.

《栄養三色》
(注) 献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配当時、低・中・高の区分をつけます。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。
食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。
緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

* 摂取エネルギーの25~30%

月			火			水			木			金																																																																																		
23 ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに			24 バーガーパン ぎゅうにゅう マカロニスープ きんぴらつくねバーガー			25 げんりょうごはん ぎゅうにゅう きつねうどん こえびのてんぷら			26 セサミパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アスパラのソテー			27 むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー やさいスープ																																																																																		
とうふ(冷) 25 赤	かたかまほこ 7 赤	ほしわかめ 0.5 赤	たまねぎ 20 緑	青ねぎ 5 緑	けずりふし 2	だしこんぶ 0.5	うすろしょうゆ 3	みりん 0.5	しお 0.1	だしじる 95	マカロニ 5 黄	とりにく 10 赤	レンズまめ 5 黄	たまねぎ 20 緑	キャベツ 20 緑	にんじん 10 緑	しめじ 5 緑	パセリ 0.5 緑	とりガラスープ 1.5	チキンピジョン 0.5	うすろしょうゆ 1.5	しお 0.2	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄	水 90	うどん 60 黄	あぶらあげ 12 赤	こいししょうゆ 3	さとう 2 黄	だしじる 5	たまねぎ 25 緑	にんじん 10 緑	青ねぎ 7 緑	けずりふし 2	だしこんぶ 0.5	うすろしょうゆ 3	こいししょうゆ 2	みりん 0.5	しお 0.1	だしじる 120	ふたにく 20 赤	だいず(水煮) 15 赤	じゃがいも 25 黄	たまねぎ 30 緑	にんじん 20 緑	トマトケチャップ 10 緑	とりガラスープ 1.5	ウスターソース 3	白ワイン 1	こめこ 1 黄	さとう 0.3 黄	しお 0.2	こしょう 0.01	ローリエ 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 50	グリーンアスパラガス 15 緑	にんじん 5 緑	ロースハム 7 赤	うすろしょうゆ 0.5	しお 0.1	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄	ふたにく 10 赤	じゃがいも 6 赤	たまねぎ 40 緑	にんじん 15 緑	むきえだまめ 5 緑	つちしょうが 0.1 緑	トマトピューレ 7 緑	トマトケチャップ 4 緑	カレールウ 4 黄	白ワイン 1	とりガラスープ 1	ウスターソース 1	カレーこ 0.2	こいししょうゆ 0.7	しお 0.3	こしょう 0.01	ガーリックパウダー 0.01	こめあぶら 0.5 黄	ショルダーベーコン 10 赤	じゃがいも 20 黄	キャベツ 20 緑	たまねぎ 15 緑	にんじん 10 緑	とりガラスープ 1.5 緑	うすろしょうゆ 3 緑	白ワイン 0.5 黄	しお 0.1 黄	こしょう 0.01 黄	こめあぶら 0.5 黄	水 80	ぶどうゼリー 1 黄緑
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g																																																																													
625	23.3	20.9	600	24.3	22.1	623	22.4	22.3	642	30.0	24.8	623	20.4	12.6																																																																																

30 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすだめ ぎゅうにゅうのたまご			31 なかよしパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ ツナとれんこんのマリネ																															
こうやどうふ 5 赤	でんぶん 3 黄	しお 0.1	こめあぶら 5 黄	ふたにく 15 赤	うずらたまご 20 赤	たまねぎ 50 緑	にんじん 15 緑	たけのこ(水煮) 10 緑	ピーマン 7 緑	きくらげ 0.5 緑	とりガラスープ 1.5	こいししょうゆ 5	さとう 3 黄	す 2.5	こしょう 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 15																	
きゅうり 35 緑	にんじん 5 緑	(タレ)	うすろしょうゆ 2.5	す 1	さとう 1 黄	いりごま 0.5 黄	クリームコーン 40 緑	ホールコーン 10 赤	とりにく 10 赤	ひよこまめピューレ 10 黄	たまねぎ 25 緑	にんじん 10 緑	パセリ 0.5 緑	とうにゅう 20 赤	ぎゅうにゅう 15 赤	とりガラスープ 2	バター 1 黄	うすろしょうゆ 0.5	しお 0.4	こしょう 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 35	オイルツナ 20 赤	れんこん(水煮) 10 緑	たまねぎ 15 緑	にんじん 5 緑	いりごま 1 黄	す 1 黄	さとう 0.6 黄	白ワイン 0.5	しお 0.1	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄	いちごジャム 1袋 緑
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g																	
660	24.1	21.0	611	26.9	20.8																													

5月のもくひょう
準備は早く、上手にしよう



5月 のこんだてから

17日(火)
新じゃがのフライドポテト
春先(3月頃)~初夏(6月頃)に収穫され、出回っているじゃがいもを新じゃがといいます。みずみずしい新じゃがはビタミンCが豊富です。

10日(火)
世界の料理(ドイツ)
・カルトツフェルズuppe (じゃがいものスープ)
・ブルスト(ソーセージ)
・ザワークラウト

19日(木)
春野菜のクリーム煮
あさり・新じゃが・たけのこ・グリーンアスパラガス・新たまねぎなどの香にいい食材がたっぷり入っています。

2日(月)
こどもの日のこんだて
・たけのこごはん
・かつおフライ
・チンゲンサイの炒め物
・かしわもち
かしわもちを食べる習慣は江戸時代からです。柏の木は次の新しい芽が出るまでは古い葉が落ちることなく付き続けていることから「家系が絶えない」という子孫繁栄の縁起がかがつがれています。

18日(水)
甘夏
旬の果物です。うす皮を手でむいて食べましょう。さわやかな香りがします。

20日(金)
わかめごはん
いつものごはんにわかめを混ぜていただいた「わかめごはん」です。新献立です。お楽しみに。

GERMANY

日本とれる食材を活かして昔から食べてきた日本料理があるように、他の国にもそれぞれの国でよく食べられる料理があります。

そこで今月から『世界の料理』とその国の『おいしい!』の言葉を紹介し、料理を通していろいろな国のことを身近に感じることができればと思います。

世界の料理 『ドイツ』

おいしいは『Lecker レッカー!』と言うよ

ドイツの冬は寒く作物があまりとれないため、ブルスト(ソーセージ)やザワークラウト(キャベツの漬物)・マリネ(肉や魚を調味料に漬けたもの)などの保存食が発達してきました。また、寒冷地でも育てることのできるじゃがいもの栽培が盛んで、昔からよく食べられています。

ドイツでは朝食や昼食をしっかりと食べ、夕食は簡単にすませる家庭が多いそうです。