

# 平成29年1月分 小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
---	---	---	---	---

がつ  
**1月のもくひょう**

きゅうしょく  
**給食のことをよく知ろう**

<b>12</b> ぜんりゅうふんコッペ ギョウニョウ			<b>13</b> はいがごはん ギョウニョウ		
ミネストローネ			ツナマリネ		
とりにく	15	赤	オイルツナ	25	赤
シェルマカロニ	5	黄	たまねぎ	15	緑
たまねぎ	30	緑	にんじん	5	緑
にんじん	15	緑	す	1	黄
だいこん	10	緑	うす口しょうゆ	0.8	黄
トマト水煮	20	緑	さとう	0.6	黄
とりガラスープ	2	黄	白ワイン	0.5	黄
うす口しょうゆ	1	黄	しお	0.1	黄
白ワイン	1	黄	こしょう	0.01	黄
さとう	0.2	黄	こめあぶら	0.3	黄
しお	0.4	黄			
こしょう	0.01	黄			
こめあぶら	0.5	黄			
水	70	黄			
			みかん		
			1こ	緑	
			キャンディチーズ		
			2こ	赤	
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
633	28.7	22.2	636	27.8	16.8

<b>16</b> ごはん ギョウニョウ			<b>17</b> ギョウニョウ			<b>18</b> はいがごはん ギョウニョウ			<b>19</b> コッペパン ギョウニョウ			<b>20</b> むぎごはん ギョウニョウ																				
ふたじゃが			きりぼしだいこんのこまざる			ピラフ			さといもコロケ			はるさめのたまごスープ			ホイコーローどんぶり			かぶのクリームに			いかのガーリックソテー			カレーライス			だいこんのサラダ					
ふたにく	25	赤	きりぼしだいこん	5	緑	こめ	50	黄	さといもコロケ1こ	赤黄	はるさめ	7	黄	ふたにく	25	赤	かぶ	40	緑	にくあついか	25	赤	ギョウニョウ	20	赤	だいこん	40	緑				
じゃがいも	50	黄	にんじん	5	緑	もちげんまい	10	黄	こめあぶら	8	黄	たまご	20	赤	こい口しょうゆ	1	黄	とりにく	20	赤	白ワイン	0.5	黄	レンズまめ	5	黄	オイルツナ	5	赤			
たまねぎ	30	緑	いりごま	1	黄	ショルダーベーコン	15	赤	たまねぎ	20	緑	ショルダーベーコン	10	赤	つちしょうが	0.3	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	15	緑	じゃがいも	30	黄	(タレ)	30	黄	うす口しょうゆ	2	黄
にんじん	20	緑	こめあぶら	0.3	黄	たまねぎ	20	緑	ホールコーン	10	緑	ホールコーン	10	緑	キャベツ	30	緑	にんじん	15	緑	エリンギ	10	緑	たまねぎ	40	緑	す	20	緑	うす口しょうゆ	0.5	黄
つきこんにゃく	20	黄	(タレ)			ホールコーン	10	緑	ほうれんそう	30	緑	青ねぎ	3	緑	パセリ	0.01	黄	ぎョウニョウ	30	赤	むきえだまめ	3	緑	にんじん	20	緑	みりん	1	黄	みりん	1	黄
むきえだまめ	3	緑	うす口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	5	緑	ほうれんそう	30	緑	きくらげ	0.5	黄	マーガリン	2.5	黄	ぎョウニョウ	30	赤	うす口しょうゆ	1.5	黄	カレーウ	12	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄
けずりぶし	1.5	黄	す	1.2	黄	グリーンピース	3	緑	ほうれんそう	30	緑	とりガラスープ	1.5	赤	こめこ	3	黄	マーガリン	2.5	黄	ガーリックパウダー	0.02	黄	ブルーベリー	7	緑	トマトピューレ	3	緑	トマトピューレ	3	緑
こい口しょうゆ	5	黄	さとう	0.7	黄	マーガリン	2	黄	にんじん	7	緑	うす口しょうゆ	3	黄	とりガラスープ	1.5	赤	しお	0.05	黄	しお	0.05	黄	白ワイン	1	黄	白ワイン	1	黄			
さとう	2	黄				とりガラスープ	2	黄	とりさき(油漬)	5	赤	オイスターソース	0.5	黄	うす口しょうゆ	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しお	0.3	黄	しお	0.3	黄			
みりん	1	黄	かみかみまめ			うす口しょうゆ	1	黄	(タレ)			りょうりしゅ	0.5	黄	しお	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄						
こめあぶら	0.5	黄	1袋	赤		しお	0.4	黄	ほうれんそう	30	緑	こしょう	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄						
だしじる	30	黄				こしょう	0.02	黄	にんじん	7	緑	でんぷん	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄						
						こめあぶら	0.5	黄	とりさき(油漬)	5	赤	ごまあぶら	0.2	黄	ごまあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	0.5	黄						
						水	90	黄	す	0.5	黄	水	90	黄	水	30	黄	水	30	黄	水	30	黄	水	30	黄						
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															
597	21.1	12.3	603	19.3	23.7	593	23.9	15.0	608	27.3	18.8	622	24.8	16.5																		

<b>23</b> ごはん ギョウニョウ			<b>24</b> こくとうパン ギョウニョウ			<b>25</b> げんりょうごはん ギョウニョウ			<b>26</b> セサミパン ギョウニョウ			<b>27</b> むぎごはん ギョウニョウ																		
こんさいどんぶり			ちくさやき			ミートボールのトマトに			パスタサラダ			きつねうどん			はくさいのびたし			コーンクリームスープ			エビのカシューナッツいため			なべふうスープ			カレーみずみずのたつたあげ			
ふたにく	20	赤	1こ	赤緑	ミートボール	30	赤	スパゲティ	10	黄	うどん	60	黄	きくらげ	5	赤緑	クリームコーン	40	緑	むきえび	30	赤	とりにく	20	赤	カレーみずみずのたつたあげ	50	赤黄		
たまねぎ	40	緑			じゃがいも	30	黄	キャベツ	10	緑	あぶらあげ	12	赤	はくさい	40	緑	ホールコーン	10	緑	りょうりしゅ	0.5	黄	はくさい	35	緑	こめあぶら	5	黄		
れんこん	20	緑			たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑	こい口しょうゆ	3	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	30	緑	カシューナッツ	5	黄	こまつな(八尾産)	20	緑	こまつな(八尾産)	20	緑		
だいこん	20	緑			にんじん	15	緑	ホールコーン	5	緑	さとう	2	黄	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	こめあぶら	1	黄	きんときにんじん	5	緑	きんときにんじん	5	緑		
にんじん	15	緑			トマト水煮	20	緑	うす口しょうゆ	0.5	黄	だしじる	5	黄	ぎョウニョウ	30	赤	じゃがいも	20	黄	こめあぶら	1	黄	だいこん	20	緑	だいこん	20	緑		
こい口しょうゆ	5	黄			トマトケチャップ	12	緑	しお	0.1	黄	たまねぎ	25	緑	マーガリン	1.5	黄	たまねぎ	10	緑	はるさめ	5	黄	はるさめ	5	黄	ふゆみかんヨーグルト				
さとう	2	黄			とりガラスープ	1.5	黄	こしょう	0.01	黄	にんじん	10	緑	とりガラスープ	2	黄	こい口しょうゆ	1.5	黄	うす口しょうゆ	2	黄	うす口しょうゆ	2	黄	うす口しょうゆ	2	黄		
りょうりしゅ	1	黄			ウスターソース	1	黄	こめあぶら	0.5	黄	青ねぎ	7	緑	うす口しょうゆ	0.7	黄	しお	0.1	黄	こい口しょうゆ	2	黄	こい口しょうゆ	2	黄	こい口しょうゆ	2	黄		
トウバンジャン	0.05	黄			さとう	0.2	黄	卵不使用マヨ	黄	けずりぶし	2	黄	しお	0.4	黄	しお	0.1	黄	しお	0.1	黄	しお	0.1	黄	しお	0.1	黄			
ガーリックパウダー	0.03	黄			しお	0.1	黄			だしこんが	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄			
こめあぶら	0.5	黄			こしょう	0.01	黄			うす口しょうゆ	3	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄			
でんぷん	1	黄			こめあぶら	0.5	黄			こい口しょうゆ	2	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄
水	20	黄			水	35	黄			みりん	0.5	黄	水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄	水	45	黄
										ししゅものフリッター																				
										ししゅものフリッター	2尾	赤黄																		
										こめあぶら	2	黄																		
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													
646	26.7	17.5	643	23.0	20.8	629	21.2	22.4	650	26.7	21.9	722	29.2	25.1																

区分	栄養素	栄養素					ビタミン				食物繊維	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	A	B1	B2		C
中学	1月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
年	学校給食摂取基準	640	18~32	*25~30%	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

\* 摂取エネルギーの25~30%

《栄養三色》  
 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。

