

平成28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

13 はいがごはん ぎゅうにゅう 14 こくとうパン ぎゅうにゅう 15 ぎゅうにゅう

Table with columns for ingredients and quantities for days 13, 14, and 15. Includes items like とうふ, しらたまもち, さといも, etc.

Summary table for days 13-15 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).



18 ごはん ぎゅうにゅう 19 なかよしパン ぎゅうにゅう 20 げんりょうごはん ぎゅうにゅう 21 コッペパン ぎゅうにゅう 22 むぎごはん ぎゅうにゅう

Main menu table for days 18-22, listing ingredients like ぶたにく, たまねぎ, れんこん, etc., and their quantities.

Summary table for days 18-22 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

25 ごはん ぎゅうにゅう 26 ライむぎしやくパン ぎゅうにゅう 27 はいがごはん ぎゅうにゅう 28 レーズパン ぎゅうにゅう 29 むぎごはん ぎゅうにゅう

Main menu table for days 25-29, listing ingredients like ぶたにく, ひじき, ひとくちてんぷら, etc., and their quantities.

Summary table for days 25-29 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

Nutrient comparison table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamins (A, B1, B2, C), and Fiber.

(注)献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、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。

《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%

だいこん 大根

おおさか 大阪には古くから栽培され、地域に根ざした独特の大根があります。

たなべだいこん 田辺大根

おおさかしりがしずみよしくとくさん 大阪市東住吉区特産の根元が白い大根です。円筒系で末端がふくらんでいて丸みがあります。



もりぐちだいこん 守口大根

とよとみひでよし 豊臣秀吉が守口の地で長大根の漬物を食べ、『守口大根』と名前をつけました。世界一長い大根で長さは1m以上に育ちます。



おおさか しじゅうにちだいこん 大阪四十日大根

40日ほどで収穫できる直径5cm位の大根です。正月の雑煮に使われることから、『雑煮大根』と呼ばれることがあります。



19日 ラビオリスープ

小麦粉をねって作った2枚の生地のに、ひき肉や野菜、チーズなどをはさみ四角形に切り分けたパスタをラビオリと言います。給食のラビオリには、豚肉と玉ねぎが入っています。

20日 すずしろ菜飯

「すずしろ」は大根の昔の呼び名で、春の七草のひとつです。大根と大根の葉を使用しています。

1月のこんだてから

25日 大阪しろなのごま和え

しろなは古くから大阪で栽培され広まっていった野菜です。軸がまっすぐで火を通すとしんなりとやわらかくなります。

八尾産米

25日(月)・27日(水)・29日(金)は、八尾産の米「ヒノヒカリ」を使います。

学校給食献立コンテスト

最優秀献立

27日

なめこ・とうふ・わかめのおみそしる
さばそぼろどん
白菜とささみの梅あえ

刑部小学校 6年

西村美咲 さんより

魚をおいしく食べてもらえて、野菜もいっしょにとれるように「さばそぼろどん」を考えました。さっぱりとした「梅あえ」、そして温かい「おみそ汁」のこんだてをまた食べたいなと思ってもらえたらうれしいです。



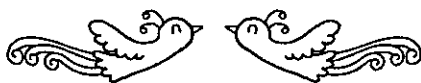
全国学校給食週間

1月24日～30日



明治22年山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子どものためにおにぎりや簡単なおかずを出したことが、学校給食の始まりです。その後、第二次世界大戦で中断されていましたが、昭和21年12月24日に再開されました。現在この日は給食がないので、1ヶ月後の1月24日から1週間を学校給食週間としています。

八尾市では、給食週間のある1月に児童が考えた献立や大阪の郷土料理などを取り入れ、給食の歴史や給食の大切さを知る機会になるよう取り組んでいます。



学校給食献立コンテスト

6年生を対象に給食献立を募集するコンテストを実施しました。2336点の応募があり、審査の結果、献立の組み合わせや材料の工夫から各賞を決定しました。

各賞は『八尾スクール食育ネット』でも紹介しています。イベント報告『八尾市学校給食献立コンテスト入賞おめでとう』をご覧ください。

受賞者

最優秀賞

西村 美咲 (刑部小)

優秀賞

植田 結実 (八尾小)
吉村 日菜子 (竹濠小)
梶田 真希歩 (上之島小)

優良賞

徳原 果鈴 (用和小)
西本 落望 (北高安小)
小山 礼珠 (永畑小)

入選

伊藤 岳 (久宝寺小)
野村 妃奈 (桂小)
平松 優依 (囃川東小)

アイデア賞

植田 渚 (山本小)
辻井 奏真 (北山本小)
吉本 奏愛 (高美小)
深田 陽 (永畑小)
内田 瞳吾 (刑部小)
藤井 美桜 (大正北小)

イラスト賞

久保 奈々華 (南山本小)
佐藤 那南 (志紀小)
井上 愛彩 (長池小)
吉田 陽翔 (永畑小)
仙田 七海 (大正北小)

Let's cook! いそに磯煮(25日)

材料 (4人分)

- 豚肉こま切れ 150g
- ひじき(干し) 6g
- 天ぷら 100g
- じゃがいも 150g(中1こ)
- 玉ねぎ 150g(小1こ)
- にんじん 60g(中1/3本)
- むき枝豆 20g
- こいししょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1

- みりん 大さじ1
- だし汁 1カップ
- 油 適量

作り方

- じゃがいも・にんじんは乱切り、玉ねぎはくし型切りに切る。ひじきは水でもどしてお。むき枝豆は下ゆでしておく。
- 油を熱し豚肉をいため、にんじん・玉ねぎをいためる。じゃがいもも加え、さつといためてひじき・天ぷら・だし汁・調味料を加えて煮る。
- 野菜が煮えてきたら味を整え、枝豆を加えて煮含める。

