

平成26年4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

献立表の見方

日付

献立名

使用材料

各献立名の下に、その献立に使う材料をのせています。

栄養価

中学年の栄養価です。左からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)です。

11 はいがごはん きゅうにゅう

あつあげのカレーに きりほしだいこんのいためもの

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like あつあげ(冷), ぶんたく, たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, カレールー, こいししょうゆ, ウスターソース, しお, こしょう, あぶら, 水.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 627, 24.3, 17.3.

使用量

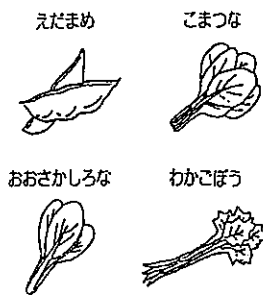
中学年の一人当たりの分量です。低学年は1割少く、高学年は1割多くなります。

栄養三色

各材料が栄養三色では、何色になるかをのせています。下の説明を見てください。

八尾市の地場野菜

八尾市で収穫された野菜を使う日には、献立表にイラストをつけています。



献立表は台所などの見やすい所に貼り、お家のメニューのヒントにしたり、重ならないように工夫したりするなどしてご活用ください。毎日の献立以外にも食に関する話を載せています。お子様と一緒にご覧ください。

11 はいがごはん きゅうにゅう

あつあげのカレーに きりほしだいこんのいためもの

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like あつあげ(冷), ぶんたく, たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, カレールー, こいししょうゆ, ウスターソース, しお, こしょう, あぶら, 水.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 627, 24.3, 17.3.

14 ごはん きゅうにゅう

すましじる やきざかな

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like とうふ, かたかまぼこ, たまねぎ, ほししいたけ, 青ねぎ, けずりぶし, だしこんが, うす口しょうゆ, みりん, しお, だしじる.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 601, 28.3, 17.6.

15 きゅうにゅう

チキンライス だいずミンチカツ

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like こめ, もちこめ, とりにく, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), むきえんどう, にんじんピューレ, トマトケチャップ, マーガリン, とりガラスープ, うす口しょうゆ, しお, こしょう, あぶら, 水.

こまつなのソテー

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like こまつな(八尾産), ホールコーン, こいししょうゆ, しお, こしょう, あぶら.



Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 637, 22.7, 24.7.

16 はいがごはん きゅうにゅう

あぶたまどんぶり キャベツのおかかあえ

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like たまご, あぶらあげ, こいししょうゆ, さとう, こなどうふ, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, ほししいたけ, けずりぶし, うす口しょうゆ, こいししょうゆ, さとう, みりん, でんぷん, だしじる.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 607, 23.1, 18.7.

17 コッパン きゅうにゅう

はるやさいのスープ ミートポテト

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like カットウイナー, パラペーコン, シェルマカロニ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, さやいんげん, とりガラスープ, うす口しょうゆ, 白ワイン, しお, こしょう, あぶら, 水.

ござかなナッツ

1袋 赤黄

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 603, 25.9, 20.2.

18 むぎごはん きゅうにゅう

カレーライス スナックえんどうのサラダ

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ぶんたく, じゃがいも, レンズまめ, たまねぎ, にんじん, カレールー, プルーンピューレ, トマトピューレ, 白ワイン, しお, こしょう, カレーこ, ガーリックパウダー, あぶら, 水.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 625, 20.4, 16.0.

21 ごはん きゅうにゅう

とうふのみそしる たまごやき

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like とうふ, あぶらあげ, ほしわかめ, たまねぎ, 青ねぎ, 赤みそ, 白みそ, けずりぶし, だしじる.

ませかやくごはん

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like とりにく, にんじん, ごぼう, むきえだまめ, ほししいたけ, つきこんにゃく, いりごま, こいししょうゆ, みりん, さとう, あぶら, だしじる.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 598, 24.3, 16.9.

22 ミルクベビーパン きゅうにゅう

やきそば ホキのフリッター

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like スパゲティ, ぶんたく, にくあつか, りょうりしゅ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, のうこうソース, ウスターソース, しお, こしょう, あぶら, 青のり クラス1袋.

あまなつのかんづめ

35 緑

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 698, 28.3, 25.2.

23 はいがごはん きゅうにゅう

おでん きゅうりのあえもの

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like とりにく, あつあげ, うずらたまご, じゃがいも, にんじん, こんにゃく, けずりぶし, こいししょうゆ, さとう, みりん, だしじる.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 618, 23.3, 19.3.

24 セサミパン きゅうにゅう

クリームシチュー フランクフルト

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like とりにく, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, しめじ, 白いんげんピューレ, とうにゅう, きゅうにゅう, マーガリン, こむぎこ, とりガラスープ, しお, こしょう, ローリエ, うす口しょうゆ, あぶら, 水.

キャベツのソテー

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like キャベツ, しお, こしょう, あぶら.

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 700, 29.7, 29.9.

25 むぎごはん きゅうにゅう

ピビンバ ちゅうかスープ

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like きゅうにゅう, こまつな(八尾産), にんじん, ぜんまい, きりほしだいこん, いりごま, さとう, ガーリックパウダー, あぶら, こまあぶら.

かみかみまめ

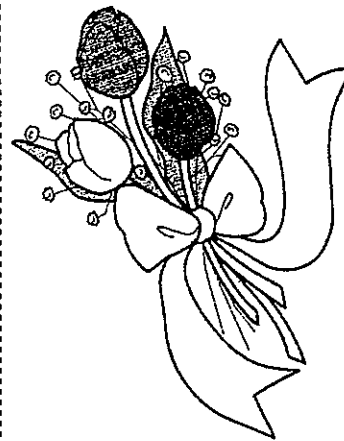

1袋 赤

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 584, 22.2, 16.0.

Table with columns: 区分, 栄養素 (エネルギー, タンパク質, 脂質, 食塩相当量, カルシウム, 鉄), ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維.

(注) ●献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配付時、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。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働きをする。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
28 ごはん わかたけじり さばのみそに たけのこ 10 緑 1切 赤 ほしわかめ 0.7 赤 いとかまぼこ 7 赤 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 1 しお 0.1 だしじり 110 ひじきのにも ひじき 2 赤 あぶらあげ 5 赤 いりだいず 1 赤 れんこん(水煮) 7 緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 さとう 1 黄 あぶら 0.3 黄 だしじり 15 エネルギー kcal 601 たんぱくしつ g 23.4 しつ g 16.4	29 しょうわ ひ 昭和の日 	30 はいがごはん きゅうにゅう かしわのすきやき ごぼうサラダ とりにく 20 赤 とうふ(冷) 50 赤 やきふ 1 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 7 緑 いとこんにやく 20 こい口しょうゆ 4.5 さとう 1.5 黄 みりん 1 りょうりしゆ 1 あぶら 0.5 黄 水 20 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 むぎえだまめ 5 緑 いりごま 1 黄 うす口しょうゆ 1 さとう 0.2 黄 あぶら 0.3 黄 マヨネーズ(大) 1本 黄 エネルギー kcal 619 たんぱくしつ g 20.6 しつ g 19.8	4月のもくひょう みのまわりをととのえ きもちよくたべよう 	

4月のこんだてから

4月の給食は
11日(金)から
始まります。

旬の野菜
地場野菜
小松菜を使った献立

15日(火)小松菜のソテー
25日(金)ピピンパ

旬の野菜
春キャベツを使った献立

春キャベツは葉がやわらかくてうすく、みずみずしくて旨味があります。

16日(水)キャベツのおかか和え
17日(木)春野菜のスープ
22日(火)焼きそば
24日(木)キャベツのソテー

大阪の郷土料理

21日(月)まげかやくごはん
30日(水)かしわのすきやき

15日(火)
1年生給食開始

- ・チキンライス
- ・ぎゅうにゅう
- ・だいずミンチカツ
- ・こまつなのソテー

18日(金)
スナッフえんどうのサラダ

スナッフえんどうは春が旬の野菜です。豆をつつむさやもやわらかく、さやごと食べるができます。

28日(月)若竹汁

春の食材であるだけのことわかめを使ったすまし汁です。たけのこはこの春にとれたばかりのものです。

にゅうがく・しんきゅう
おめでとう



平成26年度
八尾市の学校給食

ごはん

月・水・金曜日の週3回はごはんです。麦や胚芽米の入ったごはんの日もあります。月1回、たきこみごはんやチキンライスなども実施します。

パン

火・木曜日の週2回はパンです。パンは毎回種類が変わります。木曜日は朝焼きのパンです。

牛乳

毎日1本(200cc)つきます。市販の牛乳と同じもので、乳牛よりしほりとした生乳から不純物を取り除き質を均一にし殺菌処理したものです。

おかず

季節感のある献立・行事食や大豆・ひじき・切り干し大根などを使った伝統的なおかずも取り入れています。また、子どもの嗜好にも配慮した味つけになるように工夫しています。

材料は、旬のもの・新鮮で良質なものを・安全性の高いものを使用しています。また、地場野菜も取り入れています。噛むことを意識できる“かみかみ献立”や日本各地の“郷土料理”も実施します。

給食費

保護者のみなさまが負担される学校給食費はすべて食材料費にあてています。人件費・施設設備費等学校給食運営に必要な経費は市が負担しています。

・学校給食で出された食品の持ち帰りはできません。あとから食べることによる食中毒事故を防ぐためです。

・食物アレルギー等で医師の指導のもと食事制限されている場合は、飲用牛乳の停止・除去食の提供等の給食配慮がありますのでご相談ください。各校で対応します。

区分	1か月
1・2年	3,500円
3・4年	3,600円
5・6年	3,700円

