

平成27年1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 containing 16 columns of menu items (e.g., 12 成人の日, 13 なかよしパン, 14 きゅうにゅう, 15 こくとうパン, 16 むぎごはん) with detailed ingredient lists, energy values, and nutrient information.

Nutrient summary table with columns for 区分 (Category), 栄養素 (Nutrients), and 食物繊維 (Dietary Fiber). Rows include 1月の八尾市平均 and 学校給食摂取基準.

《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%

1月のもくひょう

給食の大切さを知ろう

1月の
こんだてから

14日(水)
小松菜のたいたん

23日(金)
小松菜とナッツの炒め物

八尾市で作られた小松菜です。

21日(水) きつねうどん

28日(木) はりはり鍋
金時豆と
切り干し大根の煮物

30日(金) ごんぼ汁

大阪の郷土料理です。

27日(火)

手作りみかんゼリー

給食室で手作りしたゼリーです。初登場
です。お玉ですくって配りましょう。

八尾産の米(ヒノヒカリ)を使います
26日(月) 28日(水) 30日(金)

26日(月)

野菜スープ
グラタン



手作りグラタンやスープにはたくさんの
食材を使う工夫がされています。

30日(金)

さばのソース煮

ウスターソースの味付けでさばを煮ました。
さばの臭みが減り食べやすいです。

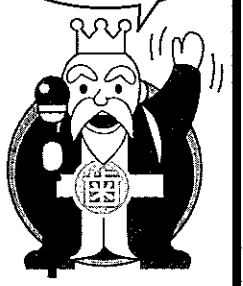
かめかめ歯大王の
かめちしき

よくかんで食べると...

『胃腸のはたらきを
よくする』



しっかりかんで
食べるんじゃ



今月のおすすめかみかみ献立

13日(火)

いかのガーリックソテー

23日(金)

小松菜とナッツの炒め物

30日(金)

ごんぼ汁

全国学校給食週間
1月24日~30日

学校給食献立コンテスト

受賞者

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と簡単なおかず
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伝える機会になるよう
取り組んでいます。

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。2200点の応募が
あり、審査の結果、献立の組合せや材料の
工夫から龍華小学校の岩崎さんが考えた献
立が最優秀賞に選ばれました。
岩崎さんは「家でお母さんが作ってくれ
るホワイトソースたっぷりのグラタンと、
野菜がいっぱい入ったスープがとてもおい
しいからこの献立を」と考えたそうです。
最優秀献立は、1月26日に実施します。
また他の受賞した献立も参考にして、給食
に取り入れます。

最優秀賞 岩崎 善次郎(龍華小)

アイデア賞 水野 瑠緯(高美小)

優秀賞 葭仲 真優(中高安小)
松原 由依(志紀小)
藤原 佑菜(上之島小)

池田 ころこ(美園小)
吉田 美優(永畑小)
大久保 慈英(高安西小)
福中 杏奈(大正北小)

優良賞 松倉 遥香(山本小)
竹田 梢都菜(南高安小)
中嶋 彩子(曙川小)

イラスト賞 江崎 理央(用和小)
山田 圭悟(大正小)
藤村 花音(長池小)
後 太陽(長池小)
林 花苗(刑部小)
小川 夏祈(大正北小)

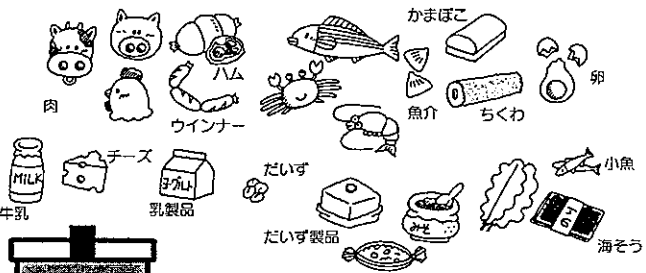
入選 山西 亮太郎(龍華小)
瓜生 百乃(志紀小)
馬谷 桃奈(刑部小)

覚えよう! 食べものの3つのグループ

赤のグループ

おもに血や肉をつくるもとになるたんぱく質や、
骨や歯をつくるカルシウムが多くふくまれている
のが赤のグループの食べものなんだ。
みんなが元気に成長するためにも大切なものだよ。

エイヨー博士



不足すると...



歯や骨が弱くなる 貧血になりやすくなる

ク イ ス

次の食べものの中で、赤のグループ
の食べものを5つ見つけましょう
【こたえは献立表からさがしてね】

