

平成27年2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

Table for menu items 2-6. Columns: 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday). Rows: 2, 3, 4, 5, 6. Includes ingredients like たくこピラフ, せつぶんこんだて, ごはん, こくとうパン, はいがごはん.

Table with 3 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g. Rows for items 2-6.

Table for menu items 9-13. Columns: 月, 火, 水, 木, 金. Rows: 9, 10, 11, 12, 13. Includes items like ごはん, パンキンビーパン, けんこくきねんひ, コッペパン, はいがごはん. Includes illustration of a child.

Table with 3 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g. Rows for items 9-13.

Table for menu items 16-20. Columns: 月, 火, 水, 木, 金. Rows: 16, 17, 18, 19, 20. Includes items like ごはん, バーガーパン, はいがごはん, セサミパン, むぎごはん. Includes illustration of a child.

Table with 3 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g. Rows for items 16-20.

Table for nutritional values. Columns: 区分, 栄養素 (エネルギー, たんぱく質, 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. Rows: 中, 年.

《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、配任時、低・中・高の区分をつけず、やむおえない事情により、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		
23 ごはん ぎゅうにゅう			24 ぜんりゅうかんコッパ ぎゅうにゅう			25 げんりょうごはん ぎゅうにゅう			26 アップルパン ぎゅうにゅう			27 はいがごはん ぎゅうにゅう		
かしわのすきやき	いためなます		クラムチャウダー	れんこんサラダ		ごもくあなかげうどん	あじミンチフライ		ブラウンスチュー	チンゲンサイのサラダ		すましじる	さばのみそだれかけ	
とりにく 25 赤	あぶらあげ 5 赤		ショルダーペコン 15 赤	れんこん 15 緑		うどん 60 黄	あじミンチフライ1こ 赤黄		ぎゅうにく 30 赤	チンゲンサイ 40 緑		とうふ 30 赤	さば 1切 赤	
とうふ 45 赤	だいこん 25 緑		あさり 10 赤	オイルツナ 7 赤		とりにく 15 赤	あぶら 7 黄		だいず(水煮) 10 緑	ホールコーン 7 緑		いとがまぼこ 7 赤	赤みそ 3 赤	
やきふ 2 赤	にんじん 5 緑		白ワイン 1 黄	にんじん 5 緑		やきかまぼこ 7 赤			じゃがいも 30 黄	にんじん 5 緑		ほしわかめ 0.5 赤	さとう 1.5 黄	
たまねぎ 30 緑	ほししいたけ 0.3 緑		じゃがいも 30 黄	むきえだまめ 5 緑		あぶらあげ 7 赤			たまねぎ 40 緑	(タレ) 20 緑		たまねぎ 15 緑	みりん 1 黄	
はくさい 30 緑	いりごま 1 黄		ひよこまめピューレ 10 黄	しお 0.1 黄		ほしわかめ 0.5 赤	そぼろごはん		にんじん 20 緑	こいロしようゆ 2 黄		けずりぶし 5 緑	りょうりしゅ 0.5 黄	
にんじん 10 緑	す 1.5 黄		たまねぎ 30 緑	こしょう 0.01 黄		たまねぎ 15 赤	だいずフレーク 2 赤		マッシュルーム(水煮) 7 緑	こまつな(八尾産) 10 緑		青ねぎ 5 緑	水 3 黄	
青ねぎ 7 緑	さとう 1.2 黄		にんじん 15 緑	あぶら 0.3 黄		青ねぎ 5 緑	こまつな(八尾産) 10 緑		パセリ 0.5 黄	にんじん 5 緑		トマト水煮 10 黄		
つきごんにゃく 20 黄	うすロしようゆ 1 黄		パセリ 0.5 黄	とうにゅう 10 赤		つちしょうが 0.3 黄	いりごま 1 黄		トマトケチャップ 8 黄	ドミグラスソース 8 黄		トマトケチャップ 8 黄		
こいロしようゆ 5.5 黄	しお 0.1 黄		とうにゅう 10 赤	サラダクリーム 6 黄		けずりぶし 2.5 黄	こいロしようゆ 2.5 黄		とりガラスープ 1.5 黄	こいロしようゆ 1.5 黄		とりガラスープ 1.5 黄		
さとう 2 黄	あぶら 0.3 黄		ぎゅうにゅう 20 赤			だしこんぶ 0.5 黄	さとう 1 黄		こいロしようゆ 1.5 黄	ウスターソース 1 黄		ウスターソース 1 黄		
みりん 1 黄			マーガリン 0.5 黄			うすロしようゆ 5 黄	みりん 0.5 黄		白ワイン 1 黄	白ワイン 1 黄		こむぎこ 1 黄		
りょうりしゅ 1 黄			こむぎこ 2 黄			みりん 1 黄	あぶら 0.3 黄		こむぎこ 1 黄	こむぎこ 0.3 黄		しお 0.01 黄		
あぶら 0.5 黄			とりガラスープ 0.5 黄	いよかん 1/4こ 緑		でんぶん 0.7 黄	だしじる 5 黄		こしょう 0.01 黄	さとう 0.2 黄		こしょう 0.01 黄		
水 20 黄			しお 0.5 黄	カードチーズ 1枚 赤		しお 0.1 黄			さとう 0.5 黄	あぶら 0.5 黄		さとう 0.5 黄		
	さけふりかけ 1袋 赤		水 30 黄			だしじる 110 黄			水 40 黄			だしじる 100 黄	はくさいのにびたし 40 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
608	23.4	17.4	668	26.9	25.5	630	25.8	21.2	653	25.4	18.7	670	25.6	25.6

2月のもくひょう  
たのしく  
しょくじを  
しょう

3日(火) せつぶんこんだて 節分献立  
かぶのみそ汁・いわしの塩焼き・なめし・福豆

収穫したかぶらを節分のころまで軒下にさげておくと、小さくしわだらけになります。  
干しかぶらのようにしわがよるまで長生きしたい、また汁に入れてしわがのびたかぶらのように若がえりたいたいという願いをこめて、河内地方では食べられてきました。

2月のこんだてから

5日(木) こんだて 根菜のクリームシチュー

根菜とは土の中で成長した部分を食べる野菜のことで、里芋・にんじん・れんこんが入っています。

24日(火) いよかん

12月ごろから出まわり始め、2月に一番出荷されます。9割ほど愛媛県で作られています。

25日(水) あじミンチフライ

魚を3枚におろしたときに出る中骨のまわりに残った身の部分のことを「中落身」といいます。その中落身を使った揚げ物です。

は だいおう  
かめかめ歯大王の  
かめちしき

よくかんで食べると...  
たいりよくこうじょう  
『体力向上と  
せんりよくとうきゅう  
全力投球』

今月のおすすめかみかみ献立

9日(月) 切り干し大根の炒め物  
12日(木) じゃこナッツ  
19日(木) 切り干し大根のナムル  
24日(火) れんこんサラダ

しっかりかんで  
食べるんじゃ

おぼ た 覚えよう！食べものの3つのグループ

き 黄のグループ

黄のグループには、おもに脳や体を動かすための重要なエネルギー源が含まれているよ。体温をたもったり、勉強や運動をする力のもとになるんだ。

エイヨー博士

不足すると...

力がでない  
頭がぼーっとして  
集中できない

ク イ ス

次の食べ物の中で、黄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】