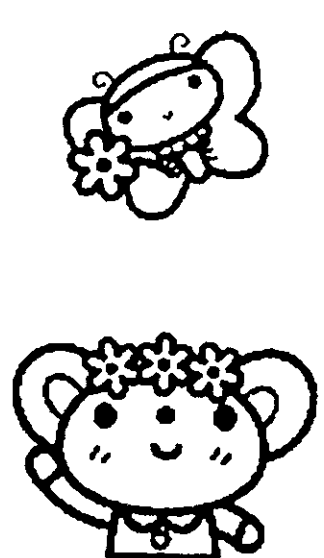



平成27年4月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金	
13 ごはん とうふのみそしる じゃがいものにももの	14 うずまきパン あつあげのケチャップに いかのガーリックソテー	15 はいがごはん カレーライス スナッパえんどうのサラダ	16 コッパン たまごスープ やきウインナー	17 ぎゅうにゅう チキンライス しろはなまめコロッケ	
とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりふし 2.5 だしじる 100	じゃがいも 35 黄 あつあげ(冷) 60 赤 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 7 緑 トマトケチャップ10 緑 トマト水煮 8 緑 とりガラスープ 1 こい口しょうゆ 3.5 さとう 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 でんぷん 0.5 水 10	にくあついか 25 赤 白ワイン 0.5 たまねぎ 15 緑 エリンギ 10 緑 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 1.2 ガーリックパウダー0.02 しお 0.05 こしょう 0.01 あぶら 0.3 マーシャルピーンズ 水 90	スナッパえんどう25 緑 サラダクリーム 5 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 カレーウ 12 黄 ブルーンビュレ 7 緑 トマトビュレ 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 ガーリックパウダー0.01 あぶら 0.5 水 90	たまご 20 赤 ウインナー 2本 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 青ねぎ 5 緑 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 3 オイスターソース0.5 りょうりしゅ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 ごまあぶら 0.2 水 90	こめ 50 黄 もちこめ 10 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 マッシュルーム(水煮) 5 緑 むきえんどう 3 緑 にんじんビュレ 5 緑 トマトケチャップ15 緑 マーガリン 1 黄 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 1 しお 0.4 こしょう 0.01 あぶら 0.5 水 80
エネルギー kcal 592 たんぱくしつ g 22.7 ししつ g 13.1	エネルギー kcal 614 たんぱくしつ g 27.3 ししつ g 24.3	エネルギー kcal 644 たんぱくしつ g 19.8 ししつ g 18.7	エネルギー kcal 617 たんぱくしつ g 26.8 ししつ g 24.0	エネルギー kcal 640 たんぱくしつ g 22.8 ししつ g 22.1	

20 ごはん かしのすきやき きゅうりのあえもの	21 ミルクペーパーパン やきそば ホキのフリッター	22 はいがごはん ちゅうかスープ タッカルビ	23 セサミパン ミネストローネ ポテトサラダ	24 むぎごはん あぶたまどんぶり はるさめのあえもの
とりにく 20 赤 とうふ(冷) 50 赤 やきふ 2 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 5 さとう 2.5 みりん 1 りょうりしゅ 1 あぶら 0.5 水 20	きゅうり 35 緑 オイルツナ 10 赤 いりごま 1 黄 (タレ) うす口しょうゆ 1.5 す 0.5 さとう 0.5 ごまあぶら 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 青のり 1	スパゲティ 27 黄 ぶたにく 20 赤 キャベツ 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 のうこうソース 12 ウスターソース 3 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 青のり 1	ショルダーベーコン 15 赤 シュルマカロニ 5 黄 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 3 緑 トマト水煮 20 緑 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 1 白ワイン 1 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.01 ガーリックパウダー0.01 あぶら 0.5 水 70	たまご 35 赤 あぶらあげ 15 赤 こい口しょうゆ 2.5 さとう 2 黄 こなどうふ 3 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 けずりふし 0.5 ほししいたけ 2.5 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 2 さとう 1.5 みりん 1 でんぷん 1 だしじる 45
エネルギー kcal 602 たんぱくしつ g 21.9 ししつ g 16.6	エネルギー kcal 690 たんぱくしつ g 26.7 ししつ g 24.3	エネルギー kcal 589 たんぱくしつ g 23.5 ししつ g 17.3	エネルギー kcal 612 たんぱくしつ g 23.1 ししつ g 22.4	エネルギー kcal 649 たんぱくしつ g 23.8 ししつ g 19.8

27 ごはん わかたけじる さわらのレモンじょうゆかけ	28 なかよしパン クリームシチュー チンゲンサイのソテー	29 しょうわ 昭和の日 	30 こくとうパン ビーフンスープ えびのカシューナッツいため	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 
たけのこ 10 緑 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 けずりふし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 1 しお 0.1 だしじる 100	さわら 1切 赤 レモンかじゅう 0.3 緑 こい口しょうゆ 2 みりん 1 りょうりしゅ 1 でんぷん 0.2 水 6	とりにく 20 赤 じゃがいも 30 黄 白いんげんまめビュレ 10 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 しめじ 10 緑 パセリ 0.5 緑 とうにゅう 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 マーガリン 2 黄 こむぎこ 2 黄 とりガラスープ 1.5 しお 0.4 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 あぶら 0.5 水 35	ビーフン 7 黄 やきふた 7 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 5 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 こい口しょうゆ 1.5 うす口しょうゆ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 水 100	むきえび 30 赤 りょうりしゅ 0.5 カシューナッツ 8 黄 あぶら 0.2 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 10 黄 たけのこ(水煮) 5 緑 とりガラスープ 0.5 こい口しょうゆ 1.2 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.3 水 2
エネルギー kcal 593 たんぱくしつ g 27.6 ししつ g 16.5	エネルギー kcal 623 たんぱくしつ g 24.2 ししつ g 21.0	エネルギー kcal 610 たんぱくしつ g 28.5 ししつ g 19.8	エネルギー kcal 610 たんぱくしつ g 28.5 ししつ g 19.8	エネルギー kcal 610 たんぱくしつ g 28.5 ししつ g 19.8

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
中	4月の八尾市平均	621	24.5	20.0	2.3	340	2.7	242	0.65	0.59	20	4.2
学	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。

4月の
こんだてから

15日(水)
ねんせいきゅうしょくかいし
1年生給食開始

胚芽ごはん
牛乳
カレーライス
スナップえんどうのサラダ

じば やさい
地場野菜

こまつな つが こんだて
小松菜を使った献立

17日(金) 小松菜の炒め物
24日(金) 春雨の炒め物

27日(月)
わかたけじる
若竹汁

春の食材であるたけのこ。わかめを使ったすまし汁です。春のかおりを楽しみましょう。

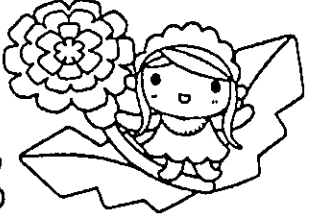
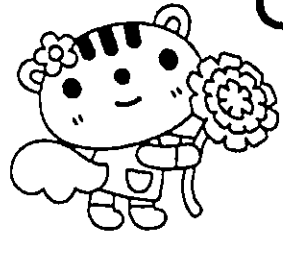
4月の給食は
13日(月)から
始まります。

15日(水)
スナップえんどうのサラダ

スナップ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、さやごと食べることができます。

17日(金)
しろはなまめ
白花豆コロッケ

純白で大粒の白花豆はふくら甘いのが特徴です。甘く炊くことが多いですが、今回はコロッケとして登場します。



こんだてひょう み が 炬
献立表の見方

ひつげ
日付

こんだてめい
献立名

しょうぎいりょう
使用材料

えいようか
栄養価

13 ごはん ぎゅうにゅう

とうふのみそしる	じゃがいものにも
とうふ 30	じゃがいも 35
あぶらあげ 5	ひとくちてんがら 20
ほしわかめ 0.5	にんじん 10
たまねぎ 20	むきえだまめ 5
青ねぎ 5	こいししょうゆ 2
赤みそ 8	さとう 1
白みそ 3	みりん 0.5
けずりぶし 2.5	だしじる 15
だしじる 100	

こうなごのつくだに

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
592	22.7	13.1

しょうりょう
使用量

えいようさんしよく
栄養三色

やおし じば やさい
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。

えだまめ 小まつな
おおさかしるな わかごぼう

献立表は台所などの見やすい所に貼り、お家のメニューの参考にしたたり、重ならないように工夫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。

平成27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、乳牛よりしぼりとっ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、地場野菜や大阪府の郷土料理を取り入れ、食文化の理解が深まるよう工夫しています。

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。
- なお、そば・落花生は給食では使用しません。

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

