

平成27年5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
---	---	---	---	---

5月のもくひょう

当番や係りは
早く上手にしよう

1 こどもの日のこんだて
ぎゅうにゅう

たけのこごはん かつおフライ

こめ	40	黄	かつおフライ	1こ	赤黄
もちこめ	20	黄	あぶら	5	黄
たけのこ	20	緑			
とりにく	15	赤			
あぶらあげ	7	赤	チンゲンサイのびたし		
にんじん	7	緑			
けずりぶし	2		チンゲンサイ	40	緑
だしこんぶ	1		きくらげのてんぷら	7	赤緑
うす口しょうゆ	4		にんじん	5	緑
みりん	1		こい口しょうゆ	1.5	
りょうりしゆ	0.5		うす口しょうゆ	0.3	
しお	0.1		さとう	0.5	黄
だしじる	105		みりん	0.5	
			だしじる	5	

ちまき

1こ 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
592	24.4	16.8

4 みどりの日

さやえんどう
グリーンピース

5 こどもの日

6 振替休日

ふり かえ きゅうじつ

立夏

7 レーズパン ぎゅうにゅう

マカロニスープ オムレツのトマトソースがけ

とりにく	15	赤	オムレツ	1こ	赤
マカロニ	5	黄	あぶら	0.3	黄
ひよこまめ(水煮)	8	黄	たまねぎ	10	緑
たまねぎ	20	緑	にんじん	5	緑
キャベツ	15	緑	トマト水煮	8	緑
にんじん	10	緑	トマトケチャップ	4	緑
パセリ	0.5	緑	さとう	0.3	黄
とりガラスープ	1.5		こい口しょうゆ	0.3	
うす口しょうゆ	4		しお	0.1	
白ワイン	0.5		あぶら	0.3	黄
しお	0.1		水	6	
こしょう	0.01				
あぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
610	27.8	18.8

8 むぎごはん ぎゅうにゅう

カレーライス アスパラのソテー

ぎゅうにく	20	赤	グリーンアスパラガス	20	緑
じゃがいも	30	黄	ロースハム	7	赤
レンズまめ	5	黄	うす口しょうゆ	0.5	
たまねぎ	40	緑	しお	0.1	
にんじん	20	緑	こしょう	0.01	
カレールウ	12	黄	あぶら	0.3	黄
ブルーベリー	7	緑			
トマトピューレ	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	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
633	20.8	17.4

11 ごはん ぎゅうにゅう

にくだんごのあますあん ちゅうかあえ

ミートボール	40	赤	ひじき	1.5	赤
たまねぎ	50	緑	はるさめ	3	黄
にんじん	20	緑	にんじん	10	緑
たけのこ(水煮)	10	緑	もきえたまめ	5	緑
ピーマン	5	緑	こい口しょうゆ	0.5	
ほししいたけ	0.5	緑	さとう	0.2	黄
トマトケチャップ	3	緑	あぶら	0.3	黄
とりガラスープ	1.5		(タレ)		
こい口しょうゆ	4.5		こい口しょうゆ	2.5	
さとう	3	黄	さとう	1	黄
す	2	黄	す	0.5	黄
でんぷん	1	黄	ごまあぶら	0.2	黄
あぶら	0.5	黄			
水	15				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
610	20.1	15.7

12 ソフトフランス ぎゅうにゅう

チンゲンサイのクリームスパゲティ ささみのサラダ

スパゲティ	27	黄	とりささみ(水煮)	10	赤
ショルダーベーコン	20	赤	キャベツ	20	緑
たまねぎ	20	緑	ホールコーン	10	緑
チンゲンサイ	30	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	しお	0.1	
マッシュルーム(水煮)	7	緑	こしょう	0.01	
とうにゅう	10	赤	あぶら	0.3	黄
ぎゅうにゅう	20	赤	ごまドレッシング	6	黄
ごまごこ	1.5	黄			
マーガリン	2	黄			
とりガラスープ	1.5		アーモンド		
白ワイン	1				
うす口しょうゆ	0.5		1袋	黄	
しお	0.4				
こしょう	0.01				
ローリエ	0.01				
あぶら	0.5	黄			
水	30				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
646	26.9	26.5

13 はいがごはん ぎゅうにゅう

ごまみそチキンどんぶり きゅうりとわかめのすのもの

とりにく	45	赤	きゅうり	30	緑
あぶらあげ	7	赤	ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	40	緑	(タレ)		
にんじん	15	緑	うす口しょうゆ	2.5	
青ねぎ	5	緑	す	1.5	
ほししいたけ	0.5	緑	さとう	0.8	黄
赤みそ	5	赤			
いりごま	2	黄			
こい口しょうゆ	5				
さとう	2.5	黄			
みりん	1	黄			
でんぷん	1	黄			
けずりぶし	2				
あぶら	0.5	黄			
だしじる	40				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
599	24.3	17.2

14 セサミパン ぎゅうにゅう

ミルファンティ ツナマリネ

たまご	20	赤	オイルツナ	30	赤
ショルダーベーコン	10	赤	たまねぎ	15	緑
たまねぎ	25	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	す	1	
ホールコーン	5	緑	うす口しょうゆ	0.8	
パセリ	0.5	緑	さとう	0.6	黄
こなチーズ	0.5	赤	白ワイン	0.5	
とりガラスープ	1.5		しお	0.1	
うす口しょうゆ	2		こしょう	0.01	
白ワイン	0.5		あぶら	0.3	黄
しお	0.2				
こしょう	0.01				
水	80				

しんじやがのフライドポテト

じゃがいも	60	黄
あぶら	2	黄
しお	0.15	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
666	28.0	27.7

15 はいがごはん ぎゅうにゅう

しんたまねぎのみそしる やきざかな

とうふ(冷)	20	赤	さけ	1切	赤
あぶらあげ	5	赤	あぶら	0.5	黄
たまねぎ	30	緑			
にんじん	10	緑			
えのきたけ	5	緑	きりぼしだいこんと		
青ねぎ	5	緑	きんときまめのにも		
赤みそ	8	赤			
白みそ	3	赤	きんときまめ	3	黄
けずりぶし	2.5		きりぼしだいこん	4	緑
だしじる	100		うす口しょうゆ	2	
			さとう	1	黄
			みりん	0.3	
			だしじる	10	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
592	27.5	14.4

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
中	615	24.1	19.3	646	26.9	26.5	599	24.3	17.2	666	28.0	27.7
学												
年	640	18~32	*25~30%									

区分	栄養素							ビタミン				食物繊維 g
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
中	615	24.1	19.3	2.3	336	2.9	242	0.64	0.58	19	4.1	
学												
年	640	18~32	*25~30%	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	

(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
 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					
18 ごはん ぎゅうにゅう			19 2こどりロール ぎゅうにゅう			20 はいがごはん ぎゅうにゅう			21 コッパン ぎゅうにゅう			22 むぎごはん ぎゅうにゅう					
あつあげのもの			じゃこピーマン			ポークビーンズ			アスパラのサラダ			はちはい					
あつあげ(冷)			ちりめん			ぶたにく			とうふ(冷)			ふたにく					
うずらたまご			ピーマン			だいず(水煮)			とりにく			こいしょうゆ					
きくらげりてんぷら			いりごま			じゃがいも			あぶらあげ			つちしょうが					
たまねぎ			こいしょうゆ			たまねぎ			青ねぎ			りょうりしゆ					
にんじん			さとう			にんじん			つちしょうが			キャベツ					
むきえだまめ			りょうりしゆ			トマト水煮			けずりぶし			たまねぎ					
こんにやく			あぶら			トマトケチャップ			だしこんぶ			にんじん					
けずりぶし						ドミグラスソース			うす口しょうゆ			ブルンビュール					
こいしょうゆ						とりがらすープ			みりん			白ワイン					
さとう						ウスターソース			りょうりしゆ			しお					
みりん						白ワイン			でんぷん			こしょう					
あぶら						こむぎこ			だしじる			カレーライス					
だしじる						さとう						いんげんのソテー					
						しお											
						こしょう											
						ガーリックパウダー											
						ローリエ											
						あぶら											
						水											
エネルギー kcal			たんぱく質 g			しつ g			エネルギー kcal			たんぱく質 g			しつ g		
591			21.9			17.1			589			22.2			17.7		

25 ごはん ぎゅうにゅう			26 バーガーパン ぎゅうにゅう			27 げんりょうごはん ぎゅうにゅう			28 アップルパン ぎゅうにゅう			29 はいがごはん ぎゅうにゅう					
じゃがいものみそしる			いわしのにつけ			コンクリームスープ			きんぴらつくねバーガー			ごもくうどん					
じゃがいも			1切			クリームコーン			こんさいりつね			うどん					
あぶらあげ						ホールコーン			いりごま			やきかまぼこ					
ほしわかめ						ひよこまめビュール			こいしょうゆ			あぶらあげ					
たまねぎ			きゅうりのごまあえ			たまねぎ			みりん			たまねぎ					
にんじん						にんじん			さとう			にんじん					
青ねぎ						パセリ			でんぷん			ほししいたけ					
赤みそ						ぎゅうにゅう			水			青ねぎ					
白みそ						とうにゅう			ごぼう			けずりぶし					
けずりぶし						とりがらすープ			にんじん			だしこんぶ					
だしじる						マーガリン			にんじん			うす口しょうゆ					
						うす口しょうゆ			こいしょうゆ			みりん					
						しお			さとう			しお					
						こしょう			あぶら			だしじる					
						あぶら			水			あぶら					
						水			水			あぶら					
エネルギー kcal			たんぱく質 g			しつ g			エネルギー kcal			たんぱく質 g			しつ g		
599			21.1			15.9			623			23.2			23.1		

大阪府内には昔から栽培され、全国に自慢できる農産物がたくさんあります。



大阪もん




八尾市



泉州たまねぎ

泉州たまねぎは明治17年に田尻村(現 田尻町)にて本格的に栽培が始まり、昭和の初期には全国生産量の3分の1を占め、日本一の産地として知られていました。水分が多く甘みがあり、やわらかいのが特徴です。



八尾スクール食育ネット

「食」を知り「食」を楽しもう!!

URL: <http://yao-kyouikusyokuiku.net/>

学校園での食育や、地域と連携した食育を紹介するウェブサイトをつくりました。毎日の給食も写真で掲載しています!

5月の こんだてから

1日(金) 子どもの日のこんだて

たけのこごはん
かつおフライ
チンゲンサイのびたし
ちまき

13日(水)

ごまみそチキンどんぶり

とりにくをごまみその味つけをして炒めてどんぶりにします。

14日(木)

新じゃがのフライドポテト

春にとれたじゃがいもです。毎年登場する人気メニューです。

15日(金) 新玉ねぎのみそ汁

春にとれた玉ねぎを「新玉ねぎ」とよびます。みずみずしく、甘みのある味をかんじてみてください。

大阪府の郷土料理

15日(金) 切り干し大根と金時豆の煮物

20日(水) 八杯

八杯は、河内地域の郷土料理です。「たいへんおいしかったので、八杯も食べた人があった」ことから「八杯」とよぶようになったそうです。