

平成27年6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 with 5 columns (Month, Day 1, Day 2, Day 3, Day 4) and 13 rows of food items and nutrients. Includes items like ごはん, きゅうにゅう, じゃがいも, etc.

Summary table for days 1-4 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) values.

Table with 4 columns (Day 8, Day 9, Day 10, Day 11) and 13 rows of food items and nutrients. Includes items like ごはん, ハンキンビーパン, じゃがいも, etc.

Summary table for days 8-11 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) values.

Table with 4 columns (Day 15, Day 16, Day 17, Day 18) and 13 rows of food items and nutrients. Includes items like ごはん, ライむぎロール, はいがごはん, セサミパン, etc.

Summary table for days 15-18 showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) values.

Nutrient comparison table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamins (A, B1, B2, C), and Fiber. Compares 6-month average and school intake standards.

\*摂取エネルギーの25~30%

(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... 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...

月			火			水			木			金																							
<b>22</b> ごはん ぎゅうにゅう			<b>23</b> ミルクロール ぎゅうにゅう			<b>24</b> げんりょうごはん ぎゅうにゅう			<b>25</b> レーズパン ぎゅうにゅう			<b>26</b> はいがごはん ぎゅうにゅう																							
みそしる わふうハンバーグ			ビーンズスープ マカロニサラダ			きつねうどん まめあじのてんぷら			あつあげのケチャップに きりぼしだいこんのいためもの			カレーライス キャベツのさっぱりあえ																							
とうふ(冷) 20 赤	ハンバーグ 12 赤	白いんげんまめピューレ 15 黄	シェルマカロニ 7 黄	うどん 60 黄	まめあじのてんぷら 30 赤黄	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	とりにく 20 赤	キャベツ 40 緑	とうふ(冷) 5 赤	こいししょうゆ 2 赤	じゃがいも 30 黄	キャベツ(タレ) 40 黄	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 40 緑	レモンがしゅう 0.5 緑	にんじん 20 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
あぶらあげ 5 赤	こいししょうゆ 2 赤	ひよこまめピューレ 15 黄	オイルツナ 10 赤	たまねぎ 25 緑	あぶら 7 黄	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
ほしわかめ 0.5 赤	みりん 1 赤	ショルダーベーコン 15 赤	キャベツ 30 赤	にんじん 10 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
たまねぎ 15 緑	さとう 0.5 黄	たまねぎ 30 緑	ホールコーン 10 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
えのきたけ 5 緑	でんぷん 0.2 黄	にんじん 10 緑	むきえだまめ 5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
青ねぎ 5 緑	水 3 赤	パセリ 0.5 緑	こいししょうゆ 0.3 赤	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
赤みそ 8 赤	白みそ 3 赤	ぎゅうにゅう 10 赤	とうにゅう 20 赤	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
けずりぶし 2.5 赤	だしじる 100 赤	やさいのいためもの	とりガラスープ 1.5 赤	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	きゅうりのすししょうゆづけ 2.5 緑	あつあげ(冷) 50 赤	きりぼしだいこん 5 緑	たまねぎ 30 赤	たまねぎ 30 赤	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 40 緑	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.7 黄	いりごま 1 黄	にんじん 20 緑	レンズまめ 5 黄	カレーこ 12 黄	かーれー 0.1 緑	うすししょうゆ 2 黄	さとう 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄	ブルーんピューレ 7 緑	トマトピューレ 3 緑	白ワイン 1 緑	しお 0.3 緑	こしょう 0.01 緑	ガーリックパウダー 0.01 緑	あぶら 0.5 黄	水 90 黄
エネルギー kcal 622	たんぱく質 g 23.7	しじつ g 18.8	エネルギー kcal 655	たんぱく質 g 27.2	しじつ g 23.4	エネルギー kcal 600	たんぱく質 g 20.4	しじつ g 21.6	エネルギー kcal 608	たんぱく質 g 26.2	しじつ g 18.4	エネルギー kcal 611	たんぱく質 g 19.5	しじつ g 15.3																					

29 ごはん ぎゅうにゅう			30 なかよしパン ぎゅうにゅう		
にゅうめんじる やきざかな			こうやどうふのすだまふう コリコリいため		
そうめん 7 黄	さば 1切 赤	こうやどうふ 5 赤	やきざかな 7 赤	やきざかな 7 赤	やきざかな 7 赤
とりにく 10 赤	あぶら 0.3 黄	こむぎこ 2 黄	くきわかめ 1 赤	くきわかめ 1 赤	くきわかめ 1 赤
ほしわかめ 0.7 赤		でんぷん 2 黄	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑
たまねぎ 15 緑		しお 0.1 黄	きりぼしだいこん 3 緑	きりぼしだいこん 3 緑	きりぼしだいこん 3 緑
ほししいたけ 0.5 緑	きんぴらごぼう	あぶら 5 黄	いりごま 1 黄	いりごま 1 黄	いりごま 1 黄
青ねぎ 5 緑	ごぼう 20 緑	ぶたにく 20 赤	うすししょうゆ 2 黄	うすししょうゆ 2 黄	うすししょうゆ 2 黄
けずりぶし 2 赤	にんじん 7 緑	たまねぎ 50 緑	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄
だしこんぶ 0.5 赤	むきえだまめ 5 緑	にんじん 15 緑	りょうりしゅう 0.5 黄	りょうりしゅう 0.5 黄	りょうりしゅう 0.5 黄
うすししょうゆ 4 赤	いりごま 1 黄	たけのこ(水煮) 10 緑	トウバンジャン 0.03 黄	トウバンジャン 0.03 黄	トウバンジャン 0.03 黄
みりん 1 赤	こいししょうゆ 2 赤	ピーマン 5 緑	ごまあぶら 0.3 黄	ごまあぶら 0.3 黄	ごまあぶら 0.3 黄
だしじる 100 赤	さとう 0.5 黄	きくらげ 0.5 緑			
	みりん 0.5 黄	とりガラスープ 1.5 赤			
	あぶら 0.3 黄	こいししょうゆ 5 赤	アップルハニー	アップルハニー	アップルハニー
	だしじる 10 赤	さとう 3 黄	す 2.5 黄	す 2.5 黄	す 2.5 黄
		こしょう 0.01 黄	1袋 黄	1袋 黄	1袋 黄
		あぶら 0.5 黄			
		水 15 黄			
エネルギー kcal 676	たんぱく質 g 25.1	しじつ g 23.8	エネルギー kcal 666	たんぱく質 g 26.2	しじつ g 22.7

おお さか  
**大阪もん**

け ま きゅうり  
**毛馬胡瓜**

江戸時代、大阪の旧毛馬村(現在の大阪市都島区毛馬町)で作られたのがはじまりです。上部3分の1は緑色で残りがうすい緑色からやや黄色気味となる黒いぼきゅうりです。水分が少なく漬物にして食べられてきました。昭和初期より生野菜がよく食べられるようになり、緑鮮やかで皮の薄い白いぼきゅうりの栽培が盛んになると、毛馬胡瓜が畑から姿を消しました。近年毛馬胡瓜のパリパリとした歯ざわりや甘い香りなど品質が優れていることが見直され、伝統野菜として受け継がれるよう、復活に向けて取り組まれています。



23日(火)  
**ビーンズスープ**

ビーンズは豆のことです。白いんげん豆とひよこ豆のピューレをつかった、まろやかなスープです。

6月のもくひょう

正しい手の洗い方を身につけよう。

ただ正しい手洗いできているかな?

- ①水で手をぬらしてせっけんをあわだてよう
- ②手のひらを洗おう
- ③手の甲を洗おう
- ④指の間を洗おう
- ⑤指先を洗おう
- ⑥手首を洗おう
- ⑦水で洗い流そう
- ⑧ハンカチでふこう

6月のこんだてから

2日(火) キャベツのかつお梅風味  
ゆでたキャベツに梅干しを入れたタレをかけます。さっぱりとした味で、暑いときにたべやすいです。

旬の野菜 グリーンアスパラガス  
9日(火) アスパラのスパゲティ  
12日(金) アスパラのソテー  
春から夏にかけてとてもおいしくなります。穂先が開いていないもの、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。「かみかみ献立」を紹介します。  
4日(木) かみかみ豆  
17日(水) 揚げごぼうのごまだれがけ  
18日(木) いかといんげんのいためもの  
29日(月) きんぴらごぼう  
30日(火) コリコリいため  
よくかんで歯をしょうぶにしましょう