

# 平成28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
<b>② こどもの日のこんだて</b> <b>ぎゅうにゅう</b> 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 こめあぶら 7 黄 たけのこ 20 緑 とりにく 15 赤 あぶらあげ 7 赤 にんじん 7 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 1 うす口しょうゆ 4 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 だしじる 105 チンゲンサイのいためもの チンゲンサイ 40 緑 ホールコーン(水煮)10 緑 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 かしわもち 1こ 黄	<b>③</b> けんぽう きねん び <b>憲法記念日</b> 	<b>④</b> ひ <b>みどりの日</b> 	<b>⑤</b> ひ <b>こどもの日</b> 	<b>⑥ はいがごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> カレーライス きゅうりのサラダ ぎゅうにく 20 赤 きゅうり 35 緑 レンズまめ 5 黄 (タレ) じゃがいも 30 黄 こい口しょうゆ 2 たまねぎ 40 緑 す 1 にんじん 20 緑 さとう 0.5 黄 カレールウ 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 こめあぶら 0.5 黄 水 90 ヨーグルト 1こ 赤
エネルギー kcal 631 たんぱくしゅ g 24.1 ししゅ g 20.3				エネルギー kcal 664 たんぱくしゅ g 26.2 ししゅ g 16.6
<b>⑨ ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> あつあげのもの じゃこピーマン あつあげ(冷) 50 赤 ちりめん 5 赤 ぶたにく 20 赤 ピーマン 20 緑 うずらたまご 20 赤 いりごま 1 黄 たまねぎ 30 緑 こい口しょうゆ 1.2 にんじん 20 緑 さとう 0.6 黄 さやいんげん 5 緑 りょうりしゅ 0.5 つきこんにやく 20 こめあぶら 0.5 黄 けずりぶし 2 こい口しょうゆ 5 さとう 1.5 黄 みりん 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30	<b>⑩ せんりゅうふんコッペ</b> <b>ぎゅうにゅう</b> カルトツフェルズuppe プルスト とりにく 15 赤 フランクフルト 1本 赤 じゃがいも 30 黄 トマトケチャップ2.5 緑 たまねぎ 15 緑 ウスターソース 2.5 にんじん 10 緑 白ワイン 2.5 チキンパイオン 1 さとう 1 黄 とりガラスープ 1 カレーこ 0.3 うす口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 75 ザワークラウト キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 す 1 うす口しょうゆ 0.5 さとう 0.5 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄	<b>⑪ はいがごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> おやこどんぶり ひじきのあえもの とりにく 30 赤 ひじき 1.5 赤 たまご 35 赤 れんこん(水煮) 10 緑 こなどうふ 3 赤 にんじん 7 緑 たまねぎ 40 緑 わきえだまめ 5 緑 にんじん 10 緑 しお 0.1 青ねぎ 5 緑 こしょう 0.01 けずりぶし 2 こめあぶら 0.3 黄 うす口しょうゆ 3 (タレ) こい口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 2 さとう 1.8 黄 す 0.8 でんぷん 1 黄 さとう 1 黄 だしじる 40	<b>⑫ ソフトフランス</b> <b>ぎゅうにゅう</b> トマトスパゲティ ササミチーズフライ スパゲティ 27 黄 ササミチーズフライ 1こ 赤黄 ショルダーベーコン 10 赤 こめあぶら 7 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 7 緑 マッシュルーム(水煮) 5 緑 トマト(水煮) 30 緑 トマトケチャップ10 緑 とりガラスープ 1.5 白ワイン 1 さとう 0.5 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 こめあぶら 0.5 黄 ベジタブルジュース 1本 緑	<b>⑬ むぎごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> ホイコーロー きりぼしだいこんのナムル ぶたにく 30 赤 きりぼしだいこん 5 緑 つちしょうが 0.3 緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 1 はくさいキムチ 7 緑 りょうりしゅ 0.5 いりごま 1 黄 キャベツ 50 緑 うす口しょうゆ 1.5 たまねぎ 40 緑 さとう 1.2 黄 にんじん 15 緑 こめあぶら 0.5 黄 赤みそ 2 赤 テンメソジャン 2 赤 こい口しょうゆ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 シューマイ 2こ 赤黄
エネルギー kcal 604 たんぱくしゅ g 24.6 ししゅ g 17.9	エネルギー kcal 598 たんぱくしゅ g 26.9 ししゅ g 21.3	エネルギー kcal 611 たんぱくしゅ g 25.3 ししゅ g 18.2	エネルギー kcal 682 たんぱくしゅ g 29.0 ししゅ g 22.8	エネルギー kcal 604 たんぱくしゅ g 25.0 ししゅ g 14.7
<b>⑬ ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> 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 こめあぶら 0.5 黄 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 だしじる 100 キャベツのびたし キャベツ 30 緑 きくらげいりてんぷら 7 赤緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 1 うす口しょうゆ 0.3 みりん 0.5 さとう 0.3 黄 こめあぶら 0.3 黄 だしじる 10 はいがふりかけ 1袋 黄	<b>⑭ ミルクロール</b> <b>ぎゅうにゅう</b> たまごスープ しんじゃがのフライドポテト たまご 20 赤 じゃがいも 60 黄 ロースハム 10 赤 しお 0.15 たまねぎ 30 緑 こしょう 0.01 にんじん 10 緑 こめこ 1.5 黄 パセリ 0.5 緑 でんぷん 1.5 黄 とりガラスープ 1.5 こめあぶら 5 黄 うす口しょうゆ 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 黄 水 100 ツナマリネ オイルツナ 20 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 す 0.8 うす口しょうゆ 0.5 さとう 0.3 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄	<b>⑮ はいがごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> プルコギどんぶり はるさめスープ ぎゅうにく 20 赤 とうふ(冷) 25 赤 たまねぎ 25 緑 やきぶた 10 赤 にんじん 15 緑 きくらげ 0.5 緑 には 5 緑 はるさめ 5 黄 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 きりぼしだいこん 3 緑 青ねぎ 5 緑 いりごま 1 黄 とりガラスープ 1.5 コチュジャン 0.5 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 5 しお 0.1 さとう 2 黄 こしょう 0.01 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.2 黄 しお 0.1 水 100 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 でんぷん 0.3 黄 こめあぶら 0.5 黄 あまなつ 1/4こ 緑	<b>⑯ コッペパン</b> <b>ぎゅうにゅう</b> はるやさいのクリームに ささみとコーンのサラダ ショルダーベーコン 10 赤 とりさきみ(油漬) 15 赤 あざり 10 赤 ひじき 0.7 赤 白ワイン 1 ホールコーン 7 緑 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 しお 0.1 グリーンアスパラガス 7 緑 こしょう 0.01 たまねぎ 30 緑 こめあぶら 0.3 黄 にんじん 10 緑 こまドレッシング 6 黄 パセリ 0.5 緑 白いんげんまめビュレ 10 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 とうにゅう 10 赤 マーガリン 2 黄 こめこ 1.5 黄 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 30	<b>⑯ わかめごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> にくじゃが いかときゅうりのあえもの ぶたにく 30 赤 にくあつか 25 赤 じゃがいも 50 黄 白ワイン 0.5 たまねぎ 30 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 20 緑 しお 0.1 いとこんにやく 15 こしょう 0.01 グリンピース 5 緑 こめあぶら 0.3 黄 けずりぶし 1 (タレ) こい口しょうゆ 5 こい口しょうゆ 2.5 さとう 2 黄 す 1.2 みりん 1 さとう 1.2 黄 こめあぶら 0.5 黄 こめあぶら 0.2 黄 だしじる 30 アーモンドごさかな 1袋 赤黄
エネルギー kcal 598 たんぱくしゅ g 28.8 ししゅ g 15.1	エネルギー kcal 684 たんぱくしゅ g 28.5 ししゅ g 25.9	エネルギー kcal 607 たんぱくしゅ g 21.2 ししゅ g 15.5	エネルギー kcal 607 たんぱくしゅ g 25.9 ししゅ g 23.0	エネルギー kcal 612 たんぱくしゅ g 27.2 ししゅ g 13.6

区分	栄養素	栄養素						ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしゅ	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中学	5月の八尾市平均	Kcal 626	g 25.5	g 19.4	g 2.4	mg 306	mg 3.0	ug 250	mg 0.69	mg 0.58	mg 22	g 3.9
	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

《栄養三色》  
 食品を栄養素の動きによって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動きをする。  
**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。

(注) 献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配膳時、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。

\* 摂取エネルギーの25~30%

月			火			水			木			金																																																																																		
<b>23</b> ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに			<b>24</b> バーガーパン ぎゅうにゅう マカロニスープ きんぴらつくねバーガー			<b>25</b> げんりょうごはん ぎゅうにゅう きつねうどん こえびのてんぷら			<b>26</b> セサミパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アスパラのソテー			<b>27</b> むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー やさいスープ																																																																																		
とうふ(冷) 25 赤	かたかまぼこ 7 赤	ほしわかめ 0.5 赤	たまねぎ 20 緑	青ねぎ 5 緑	けずりふし 2	だしこんぶ 0.5	うすろしょうゆ 3	みりん 0.5	しお 0.1	だしじる 95	マカロニ 5 黄	とりにく 10 赤	レンズまめ 5 黄	たまねぎ 20 緑	キャベツ 20 緑	にんじん 10 緑	しめじ 5 緑	パセリ 0.5 緑	とりガラスープ 1.5	チキンピジョン 0.5	うすろしょうゆ 1.5	しお 0.2	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄	水 90	うどん 60 黄	あぶらあげ 12 赤	こいししょうゆ 3	さとう 2 黄	だしじる 5	たまねぎ 25 緑	にんじん 10 緑	青ねぎ 7 緑	けずりふし 2	だしこんぶ 0.5	うすろしょうゆ 3	こいししょうゆ 2	みりん 0.5	しお 0.1	だしじる 120	ふたにく 20 赤	だいず(水煮) 15 赤	じゃがいも 25 黄	たまねぎ 30 緑	にんじん 20 緑	トマトケチャップ 10 緑	とりガラスープ 1.5	ウスターソース 3	白ワイン 1	こめこ 1 黄	さとう 0.3 黄	しお 0.2	こしょう 0.01	ローリエ 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 50	グリーンアスパラガス 15 緑	にんじん 5 緑	ロースハム 7 赤	うすろしょうゆ 0.5	しお 0.1	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄	ふたにく 10 赤	じゃがいも 6 赤	たまねぎ 40 緑	にんじん 15 緑	むきえだまめ 5 緑	つちしょうが 0.1 緑	トマトピューレ 7 緑	トマトケチャップ 4 緑	カレールー 4 黄	白ワイン 1	とりガラスープ 1	ウスターソース 1	カレーこ 0.2	こいししょうゆ 0.7	しお 0.3	こしょう 0.01	ガーリックパウダー 0.01	こめあぶら 0.5 黄	ショルダーベーコン 10 赤	じゃがいも 20 黄	キャベツ 20 緑	たまねぎ 15 緑	にんじん 10 緑	とりガラスープ 1.5 緑	うすろしょうゆ 3 緑	白ワイン 0.5 黄	しお 0.1 黄	こしょう 0.01 黄	こめあぶら 0.5 黄	水 80	ぶどうゼリー 1こ 黄緑
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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g																																																																													
625	23.3	20.9	600	24.3	22.1	623	22.4	22.3	642	30.0	24.8	623	20.4	12.6																																																																																

<b>30</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすだめ ぎゅうにゅうのたまご			<b>31</b> なかよしパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ ツナとれんこんのマリネ														
こうやどうふ 5 赤	でんぶん 3 黄	しお 0.1	こめあぶら 5 黄	ふたにく 15 赤	うすらたまご 20 赤	たまねぎ 50 緑	にんじん 15 緑	たけのこ(水煮) 10 緑	ピーマン 7 緑	きくらげ 0.5 緑	とりガラスープ 1.5	こいししょうゆ 5	さとう 3 黄	す 2.5	こしょう 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 15
きゅうり 35 緑	にんじん 5 緑	(タレ)	うすろしょうゆ 2.5	す 1	さとう 1 黄	いりごま 0.5 黄											
クリームコーン 40 緑	ホールコーン 10 赤	とりにく 10 赤	ひよこまめピューレ 10 黄	たまねぎ 25 緑	にんじん 10 緑	パセリ 0.5 緑	とうにゅう 20 赤	ぎゅうにゅう 15 赤	とりガラスープ 2	バター 1 黄	うすろしょうゆ 0.5	しお 0.4	こしょう 0.01	こめあぶら 0.5 黄	水 35		
オイルツナ 20 赤	れんこん(水煮) 10 緑	たまねぎ 15 緑	にんじん 5 緑	いりごま 1 黄	す 1	うすろしょうゆ 1	さとう 0.6 黄	白ワイン 0.5	しお 0.1	こしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄						
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												
660	24.1	21.0	611	26.9	20.8												

5月のもくひょう  
準備は早く、上手にしよう



## 5月のこんだてから

**17日(火)**  
新じゃがのフライドポテト  
春先(3月頃)~初夏(6月頃)に収穫され、出回っているじゃがいもを新じゃがといいます。みずみずしい新じゃがはビタミンCが豊富です。

**10日(火)**  
世界の料理(ドイツ)  
・カルトツフェルズuppe (じゃがいものスープ)  
・ブルスト(ソーセージ)  
・ザワークラウト

**2日(月)**  
こどもの日のこんだて  
・たけのこごはん  
・かつおフライ  
・チンゲンサイの炒め物  
・かしわもち  
かしわもちを食べる習慣は江戸時代からです。柏の木は次の新しい芽が出るまでは古い葉が落ちることなく付き続けていることから「家系が絶えない」という子孫繁栄の縁起がかがつがれています。

**18日(水)**  
甘夏  
旬の果物です。うす皮を手でむいて食べましょう。さわやかな香りがします。

**20日(金)**  
わかめごはん  
いつものごはんにわかめを混ぜていただいた「わかめごはん」です。新献立です。お楽しみに。

**19日(木)**  
春野菜のクリーム煮  
あさり・新じゃが・たけのこ・グリーンアスパラガス・新たまねぎなどの香のいい食材がたっぷり入っています。

### 世界の料理 『ドイツ』

おいしいは『Lecker レッカー!』と言うよ

ドイツの冬は寒く作物があまりとれないため、ブルスト(ソーセージ)やザワークラウト(キャベツの漬物)・マリネ(肉や魚を調味料に漬けたもの)などの保存食が発達してきました。また、寒冷地でも育てることのできるじゃがいもの栽培が盛んで、昔からよく食べられています。

ドイツでは朝食や昼食をしっかりと食べ、夕食は簡単にすませる家庭が多いそうです。

