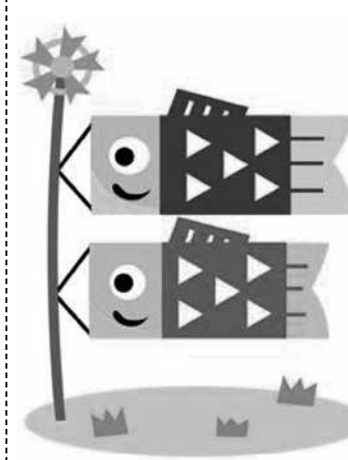


令和4年5月分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表										八 尾 市 教 育 委 員 会 八 尾 市 学 校 給 食 会				
月			火			水			木			金		
② こどもの日こんだて ぎゅうにゅう たけのこごはん きゅうりのすじょうゆつけ			③ けんぽう きねん び 憲法記念日			④ ひ みどりの日			⑤ ひ こどもの日			⑥ はいがごはん ぎゅうにゅう カレーライス きりぼしだいこんのサラダ		
こめ 40 黄	きゅうり 35 緑											ぎゅうにく 20 赤 レンズまめ 5 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 カレーウ 12 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 こめあぶら 0.5 黄 水 90		
かしわもち 1こ 黄												きりぼしだいこんのサラダ ローズハム 5 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 こい口しょうゆ 1.5 さとう 0.5 黄 す 0.5		
ヒレカツ 1こ 赤 こめあぶら 6 黄												いよかんゼリー 1こ 黄緑		
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
539	18.1	18.2							648	20.9	17.4			
⑨ ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ちくさやき			⑩ コッペパン ぎゅうにゅう ようふうふくめに おからのサラダ			⑪ 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			⑫ こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものスープ やきフランクフルト			⑬ むぎごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそしる とりだんごのあますあんかけ		
ぶたにく 25 赤	ちくさやき 1こ 赤緑		カットウインナー 20 赤	おから 15 赤		うどん 60 黄	こえびのてんぷら 40 赤		とりにく 15 赤	フランクフルト 1本 赤		とうふ(冷) 30 赤	とりだんご 35 赤	
じゃがいも 50 黄	こめあぶら 0.5 黄		じゃがいも 30 黄	オイルツナ 7 赤		あぶらあげ 12 赤	こめあぶら 2 黄		じゃがいも 40 黄	トマトケチャップ 6 1		あぶらあげ 5 赤	たまねぎ 10 緑	
たまねぎ 40 緑			たまねぎ 30 緑	白いんげんまめピューレ 10 黄		こい口しょうゆ 3			たまねぎ 30 緑	水 1		たまねぎ 35 緑	にんじん 5 緑	
にんじん 20 緑			キャベツ 30 緑	たまねぎ 10 緑		さとう 2 黄			にんじん 10 緑			青ねぎ 5 緑	こい口しょうゆ 2 黄	
つきこんにゃく 20			にんじん 20 緑	とうにゅう 15 赤		だしじる 20			ホールコーン 10 緑			ほしわかめ 0.3 緑	さとう 0.8 黄	
むきえだまめ 5 緑	チンゲンサイのあえもの		とりがらスープ 1.5	むきえだまめ 5 緑		たまねぎ 25 緑	ひじきのいために		とりがらスープ 2			赤みそ 8 赤	す 0.6 黄	
けずりぶし 1.5			うす口しょうゆ 1.5	さとう 0.5 黄		にんじん 10 緑			うす口しょうゆ 2	ザワークラウト		白みそ 3 赤	てんぷん 0.4 黄	
こい口しょうゆ 5	チンゲンサイ 35 緑		白ワイン 1	す 0.5		青ねぎ 7 緑	ひじき(干) 2 赤		白ワイン 0.5			けずりぶし 2.5	こめあぶら 0.3 黄	
さとう 2 黄	にんじん 10 緑		しお 0.3	しお 0.15		けずりぶし 2	つきこんにゃく 5 緑		しお 0.3	キャベツ 35 緑		だしじる 100	水 10	
みりん 1	(タレ)		こしょう 0.01	こしょう 0.01		だしこんぶ 0.5	にんじん 5 緑		こしょう 0.01	にんじん 5 緑		きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 10 緑 きくらげいりてんぷら 10 赤緑 こい口しょうゆ 2.5 さとう 1 黄 みりん 0.5 こめあぶら 0.3 黄 だしじる 15		
こめあぶら 0.5 黄	こい口しょうゆ 2		ローリエ 0.01	こめあぶら 0.3 黄		うす口しょうゆ 3	やきちくわ 5 赤		こめあぶら 0.5 黄	す 1				
だしじる 30	さとう 1 黄		こめあぶら 0.3 黄	卵不使用マヨ ｸﾗｽﾀ 黄		こい口しょうゆ 1	こい口しょうゆ 1.5		水 70	うす口しょうゆ 0.5 黄				
	す 0.8		水 50			みりん 0.5	さとう 1 黄			さとう 0.5 黄				
						しお 0.1	みりん 1			しお 0.2				
						だしじる 100	こめあぶら 0.3 黄			こしょう 0.01				
							だしじる 10			こめあぶら 0.3 黄				
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
601	24.1	17.1	606	24.3	21.9	587	22.1	17.6	588	26.2	21.3	594	24.1	15.9
⑬ ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろごはん タイピーエン			⑭ ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそだれかけ			⑮ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすだふう ごほうとささめのちゅうがいため			⑯ コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ミートポテト			⑰ はいがごはん ぎゅうにゅう カレーライス アスパラのソテー		
オイルツナ 25 赤	ぶたにく 20 赤		とうふ(冷) 30 赤	さば 1切 赤		ぶたにく 20 赤	ごほう 7 緑		ショルダーベーコン 10 赤	ぶたにく 20 赤		ぎゅうにく 20 赤	グリーンアスパラガス 20 緑	
こなどうふ 2 赤	やきかまぼこ 10 赤		いとがまぼこ 7 赤	赤みそ 3 赤		こうやどうふ 6 赤	とりささみ 10 赤		マカロニ(シェル) 5 黄	じゃがいも 40 黄		レンズまめ 5 黄	にんじん 10 緑	
にんじん 10 緑	はるさめ 5 黄		ほしわかめ 0.5 赤	さとう 1.5 黄		こむぎこ 1.5 黄	はるさめ 3 黄		キャベツ 20 緑	白いんげんまめピューレ 5 黄		じゃがいも 40 黄	ホールコーン 5 緑	
しょうが 0.2 緑	キャベツ 30 緑		たまねぎ 20 緑	みりん 1		でんぷん 1.5 黄	にんじん 5 緑		たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑		たまねぎ 40 緑	うす口しょうゆ 0.5	
いりごま 2 黄	たまねぎ 25 緑		青ねぎ 5 緑	りょうりしゅ 1		しお 0.1	こい口しょうゆ 1.8 黄		にんじん 10 緑	トマトケチャップ5.5 緑		にんじん 25 緑	しお 0.1	
こい口しょうゆ 1.5	にんじん 10 緑		けずりぶし 2	でんぷん 0.2 黄		こめあぶら 4 黄	さとう 0.7 黄		とりがらスープ 1.5	ウスターソース 3 黄		カレーウ 12 黄	こしょう 0.01	
さとう 0.5 黄	きくらげ 0.5 緑		うす口しょうゆ 3	水 2		うすらたまご 20 赤	オイスターソース 0.5 黄		うす口しょうゆ 3	さとう 1 黄		ブルーベリー 7 緑	こめあぶら 0.3 黄	
りょうりしゅ 0.5	とりがらスープ 1.5		みりん 0.5			たまねぎ 50 緑	いりごま 0.5 黄		白ワイン 0.5	しお 0.2		トマトピューレ 3 緑		
みりん 0.5	うす口しょうゆ 3		しお 0.1			にんじん 15 緑	こめあぶら 0.3 黄		しお 0.1	こしょう 0.01		白ワイン 1		
こめあぶら 0.3 黄	しお 0.2		だしこんぶ 0.5			たけのこ(水煮) 10 緑			こしょう 0.01	こめあぶら 0.5 黄		しお 0.3		
水 10	こしょう 0.02		だしじる 95			ピーマン 5 緑			こめあぶら 0.5 黄			こしょう 0.01		
	こめあぶら 0.5 黄					きくらげ 0.5 緑			水 90			カレーこ 0.1		
	水 70					とりがらスープ 1.3						ガーリックパウダー 0.01		
						こい口しょうゆ 4						こめあぶら 0.5 黄		
						トマトケチャップ 3						水 90		
						さとう 1.8 黄								
						す 1.2								
						しお 0.05								
						こしょう 0.01								
						こめあぶら 0.3 黄								
						水 15								
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
608	26.6	18.8	612	24.0	23.4	621	25.4	20.6	582	27.9	20.3	662	22.3	17.8

区分		栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中 学 年	5月の八尾市平均	Kcal 605	g 24.7 * 16.3%	g 19.4 * 28.9%	g 2.2	mg 342	mg 90	mg 3.5	ug 24	mg 0.54	mg 0.50	mg 22	g 5.6
	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

* 摂取エネルギー全体における割合

《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) 献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、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。

月			火			水			木			金														
23 ごはん ぎゅうにゅう			24 ベビーコップ ぎゅうにゅう			25 ごはん ぎゅうにゅう			26 こくとうパン ぎゅうにゅう			27 むぎごはん ぎゅうにゅう														
あつあげのごまに はるさめのあえもの			キャベツとベーコンの さけのこうそうフライ			マーボー豆腐 シューマイ			とりにくのトマトスープ ポテトのチーズやき			おやこどんぶり れんこんのいためもの														
あつあげ(冷)	30	赤	はるさめ	5	黄	さけバジルフライ1こ	赤	とうふ(冷)	70	赤	2こ	赤黄	とりにく	30	赤	じゃがいも	50	黄	とりにく	30	赤	れんこん(水煮)	25	緑		
とりにく	20	赤	チンゲンサイ	30	緑	こめあぶら	6	ふたにく	25	赤			いんげんまめ	7	黄	ピザ用チーズ	10	赤	たまご	40	赤	ちりめん	5	赤		
じゃがいも	30	黄	にんじん	5	緑			たまねぎ	30	緑			たまねぎ	30	緑	ショルダーベーコン	7	赤	たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑		
たまねぎ	30	緑	しお	0.1		キャベツ	30	緑	にんじん	15	緑	きりぼしだいこんのナムル	キャベツ	20	緑	たまねぎ	10	緑	にんじん	10	緑	うす口しょうゆ	1.5			
にんじん	20	緑	こしょう	0.01		たまねぎ	20	緑	たけのこ(水煮)	7	緑		ピーマン	10	緑	しお	0.1		青ねぎ	5	緑	しお	0.05			
さやいんげん	5	緑	こめあぶら	0.3	黄	にんじん	10	緑	青ねぎ	5	緑		きりぼしだいこん	5	緑	こしょう	0.01		こなどうふ	4	赤	こめあぶら	0.3	黄		
つきごんにゃく	10		(タレ)			ぎゅうにゅう	30	赤	しょうが	0.5	緑	いりごま	5	黄	トマト(水煮)	20	緑	卵不使用マヨ(焼物用)	3	黄	けずりぶし	2				
いりごま	2	黄	こい口しょうゆ	2.5	黄	こむぎこ	1.5	黄	きゅうり	35	緑	とりがらスープ	1.5		とりがらスープ	2		こめあぶら	0.5	黄	うす口しょうゆ	3				
けずりぶし	1.5		さとう	1.2	黄	マーガリン	2	黄	す	2.5		こい口しょうゆ	4		白ワイン	1				こい口しょうゆ	3					
こい口しょうゆ	4.5		す	1.2		とりがらスープ	1.5		うす口しょうゆ	0.3		さとう	0.8	黄	うす口しょうゆ	1				さとう	1.8	黄				
さとう	1.5	黄	水	1.5		白ワイン	1		こしょう	0.01		す	0.8		うす口しょうゆ	1				でんぶん	1.2	黄				
みりん	1					うす口しょうゆ	0.5	黄	さとう	1.5		こまあぶら	0.5	黄	さとう	0.3	黄			だしじる	40					
だしじる	30					しお	0.3		りょうりしゅ	1					しお	0.3				きざみのり	1袋	赤				
あじつけこざかな																										
1袋 赤																										
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g			
583	23.0	15.3	631	27.8	24.5	632	27.3	17.1	600	29.3	20.8	591	28.5	17.4												

30 ごはん			ぎゅうにゅう			31 ぜんりゅうふんコップ			ぎゅうにゅう		
だんごじる			ひじきめし			ジュリエンスープ			フライドポテト		
だんご	30	黄	ひじき(干)	1.3	赤	ショルダーベーコン	10	赤	じゃがいも	60	黄
あぶらあげ	5	赤	ひらてん	5	赤	キャベツ	20	緑	しお	0.2	
ごぼう	7	緑	あぶらあげ	3	赤	たまねぎ	20	緑	こめあぶら	6	黄
にんじん	10	緑	ほししいたけ	0.3	緑	にんじん	10	緑			
青ねぎ	5	緑	にんじん	3	緑	セロリー	3	緑			
赤みそ	8	赤	こい口しょうゆ	1.8		とりがらスープ	2		ツナマリネ		
白みそ	3	赤	みりん	0.5		うす口しょうゆ	1.5		オイルツナ	30	赤
けずりぶし	2		さとう	0.3	黄	しお	0.3		たまねぎ	15	緑
だしじる	100		だしじる	3		こしょう	0.01		にんじん	5	緑
			こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	す	1.5	
						水	100		うす口しょうゆ	0.5	
									さとう	0.6	黄
									白ワイン	0.5	
									しお	0.05	
									こしょう	0.01	
									こめあぶら	0.3	黄
とりてん											
			とりてん	1こ	赤						
			こめあぶら	2	黄						
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g						
618	21.5	18.5	590	25.4	25.6						



大分県



県庁所在地：大分市 面積：約6,341km²（大阪府の3.3倍）

人口：約110万人(大阪府の13%)

八尾市からかかる時間：近鉄八尾駅から電車や新幹線に乗って約5時間

大分県は九州地方の北東部にあり、気候は全体として温暖です。全国的に有名な別府や湯布院の他にもたくさんの温泉があります。

農業では、カボスが全国の生産量の95%以上、干しいたけも全国の約40%を生産し第1位となっています。干しいたけの中でも丸く肉厚に見えるものを「どんこ」といいます。水産物では関あじ・関さば・城下かれいなどが有名です。

5月のもくひょう

準備は早く
上手にしよう

大分県の郷土料理 <30日(月)>

- ・だんご汁…小麦粉をこねて平たく細長くのばしただんごと、ねぎ・にんじん・ごぼうなどの具がたっぷり入ったみそ味の汁物です。家庭料理として親しまれています。
- ・ひじきめし…津久見市では良質のひじきがとれることから、昔から津久見市に伝わる郷土料理です。ひじき・ちくわ・しいたけ・にんじんなどを甘辛く煮て、ごはんと混ぜて食べる料理です。
- ・とり天…大分県のある店で考えられたメニューが評判となり広まったそうです。大分県は鶏肉の消費量が日本一です。

5がつのこんだてから

・2日(月)こどもの日献立

たけのこごはん・ヒレカツ・きゅうりの酢醤油漬け・かしわもち

かしわもちをこどもの日に食べる習慣ができたのは、江戸時代からです。柏の木は、次の新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。たけのこごはんには、春が旬のとれたてのたけのこを使います。

・20日(金)アスパラのソテー

アスパラガスは春から初夏が旬です。疲れた体を元気にしてくれるアスパラギン酸というアミノ酸を多く含んでいます。

・31日(火)フライドポテト

5～6月は、冬に植え付けしたじゃがいもの収穫の時期です。新じゃがいもを油で揚げます。