

令和6年7月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第96号)

月	火	水	木	金
1日「世界の料理」	2日	3日	4日	5日「七夕献立」
フリカッセ 鶏肉 70 塩 0.15 こしょう 0.01 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 15 にんにく 0.2 小麦粉 1 牛乳 10 生クリーム 10 チキンブイヨン 5 塩 0.6 白ワイン 2 レモン果汁 1.6 水 10 砂糖 0.3 酢 0.2 キャベツとツナのソテー キャベツ 30 ピーマン 5 まぐろ油漬 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2	バジルスバゲティ スバゲティ 10 パラペーコン 5 玉ねぎ 16 バジルペースト 2 白ワイン 0.2 濃口しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 キャロットラペ 人参 35 ホールコーン 7 ロースハム 7 オリーブオイル 0.5 砂糖 1.2 酢 3 レモン果汁 1 塩 0.2 こしょう 0.01	豚じゃがカレー風味 豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 料理酒 2.6 塩 1 こしょう 1 ごま油 0.3 カレー粉 0.5 削り節 20 だし汁 0.5 みそ汁 白玉ふわかめ(乾) 1.5 玉ねぎ 0.5 青ねぎ 20 赤みそ 5 白みそ 8 削り節 3 だし汁 2.5 塩 110 こしょう 0.01 米油 0.3	タッカルビ 鶏肉 45 さつまいも 25 キヤベツ 30 玉ねぎ 20 人参 15 土生姜 0.5 にんにく 0.1 赤みそ 1 コチュジャン 2 濃口しょうゆ 4 トマトケチャップ 1.5 料理酒 1 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.5 春雨の和え物 春雨 8 チンゲンサイ 20 人参 7 薄口しょうゆ 2.4 酢 5 砂糖 1.6 濃口しょうゆ 0.2 米油 0.2 枝豆 枝豆(八尾産) 30 塩 0.05	星型コロッケ 星型コロッケ 1個 米油 7 ホールコーン 30 塩 0.1 こしょう 0.01 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.3 米油 0.2 七タゼリー 七タゼリー 1個 ※メロン・レモン果汁を使用しています。
エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 29.7	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.0	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 22.1	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 27.6	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 25.8

8日	9日	10日
鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏むね肉 78 塩こうじ 7 でん粉 8 米油 8 キャベツ 30 人参 5 ホールコーン 5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 なすの炒め物 豚肉 10 なす 20 玉ねぎ 15 ピーマン 5 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 料理酒 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	厚揚げの 厚揚げ 30 米油 0.2 大根 15 青ねぎ 3 薄口しょうゆ 2 みりん 1 でん粉 0.4 削り節 0.1 だし汁 5 切り干し大根の 切り干し大根 5 人参 7 きゅうり 20 酢 3 薄口しょうゆ 1.8 砂糖 1.5 塩 0.2 フラックベッパー 0.01 米油 0.2 れんこんソテー れんこん(水煮) 30 パラペーコン 5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 フラックベッパー 0.01 米油 0.2	さばの塩焼き さば切身 1切 小松菜 35 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 おからの煮物 おから 18 鶏肉 6 人参 10 つきこんにゃく 6 ごぼう 5 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.8 削り節 0.5 だし汁 15 米油 0.2 人参とちくわの炒め煮 人参 25 ちくわ 7 濃口しょうゆ 1.8 料理酒 0.5 砂糖 0.5 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3
エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 26.7	エネルギー(kcal) 844 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 26.5	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 30.9

7月の給食目標

食べ物の旬や地場野菜について知ろう

地産地消

7月は八尾市でとれた旬の枝豆が登場します！

地場産物の良いところ

- 新鮮
地元でとれた収穫して間もない旬の野菜を食べることができる。
- 環境にやさしい
輸送の距離が縮まるため、排出ガスの削減につながる。
- 地域に対する理解を深める
地域ならではの農産物を知ること、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深めることができる。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

世界の料理

今月はフランス

2024年オリンピック・パラリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます！

1日(月) フリカッセ・キャロットラペ

フリカッセは、「白い煮込み」という意味があります。生クリームやバターなどの乳製品を使った煮込み料理です。キャロットラペの「ラペ」はフランス語で、おろし金を使ってすりおろすことを意味します。給食では、せん切りにした人参をオリーブオイルや酢・レモン汁などを使ったドレッシングで和えます。

世界の料理クイズ

ポトフは、フランスの代表的な家庭料理の一つです。ポトフとは、フランス語で何という意味でしょうか？

- ①野菜がたくさん入った鍋
- ②火にかけた鍋
- ③大きい鍋

※答えは献立表のどこかにあります。

7月の献立から

4日(木)枝豆

夏に旬を迎える枝豆は、八尾市の特産品のひとつです。味の決め手となるアミノ酸と糖分は収穫から2日たつと半減してしまうため、鮮度が大事な野菜です。収穫してすぐに食べることができる地場産の枝豆にはおいしさがつまっています。

5日(金)七夕献立

夏の3つの明るい星を繋ぐとできる三角形を「夏の大三角」といいます。こと座のベガ(織姫星)、わし座のアルタイル(彦星)、はくちょう座のデネブからなります。七夕献立として、星型コロッケと星に見立てたコーンソテーが登場します。メロン果汁のゼリーに、豆乳風味のゼリーとレモン果汁のゼリーを三層に重ねた星形カップの七夕ゼリーもつきます。

フランスには、アルプス山脈のある冬が寒い東部、大西洋に面した比較的すずしくて湿気のある西部と北部、地中海に面した暖かく乾燥した南部などさまざまな気候があり、郷土料理もたくさんあります。代表的なものは南フランスの魚介のスープ「ブイヤベース」や南西部の白いんげん豆と肉の煮込み「カスレ」などがあります。

日本の洋食としても食べられているオムレツやコロッケはもともとフランスから入ってきたものです。

◎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。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

令和6年8月分 中学校給食予定献立表

月	火	水	木	金
	27日	28日	29日	30日
このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。	ハンバーグ 添え野菜 1個 れんこん(水煮) 0.2 味噌枝豆 40 薄口しょうゆ 5 ガーリックパウダー 0.1 塩 0.01 赤唐辛子 0.3 ブラックペッパー 米油 れんこんの ペペロンチーノ 30 5 1 0.02 0.1 0.01 0.01 0.2 コーンソテー 30 0.1 0.01 0.3 で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 834 29.9 24.8	いわしのフライ 金平ごぼう 1枚 鶏肉 7 玉ねぎ 1袋 ビーマン 20 濃口しょうゆ 10 料理種 2 オイスターソース 1 砂糖 0.5 塩 0.2 ごしょう 10 米油 0.3 切り干し大根の煮物 4.5 7 3 1 1 0.3 0.01 0.2 90 0.5 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 770 29.1 24.4	鶏肉の炒め物 豚じゃがトマト 30 豚肉 30 じゃがいも 10 玉ねぎ 1.5 人参 0.5 さやいんげん(冷) 0.5 トマト(水煮) 0.2 トマトピューレ 0.1 塩こうじ 0.01 白ワイン 0.3 ウスターソース 砂糖 塩 ごしょう 0.01 0.5 米油 3 いかの香味炒め 30 0.3 20 0.2 0.3 1 0.2 0.1 0.01 0.2 0.3 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 783 35.0 17.8	鶏肉の マスタード炒め 7 鶏肉 7 塩 7 ごしょう 1.2 小麦粉 0.1 米油 0.01 じゃがいも 0.3 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 粒マスタード 卵不使用マヨ 薄口しょうゆ 白ワイン 塩 ごしょう ウインナーと ビーマンのソテー 50 カットウインナー 0.1 ビーマン 0.01 人参 1 玉ねぎ 1 薄口しょうゆ 30 塩 30 ごしょう 40 米油 15 10 4 3 2 1 0.1 0.01 ミニストローネ 5 5 10 20 0.01 10 1 0.5 0.6 0.2 0.6 0.01 0.3 120 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 785 30.7 25.8

◎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。 ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
7・8月平均	804kcal	31.3g *15.6%	25.5g *28.6%	2.5g	382mg	114mg	4.7mg	302μgRAE	0.49mg	0.59mg	36mg	7.0g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。



夏の食生活のポイント



暑い日が続くと、食欲が低下したり寝不足になったりする人もいます。暑さに負けないためには、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適切な水分補給が大切です。夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。



○朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。毎日、しっかり食べましょう。



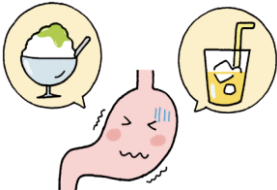
○早寝や早起きをしよう

しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるようにしましょう。



○冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。



○栄養バランスのよい食事をとろう

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養バランスがととのいます。



○こまめに水分をとろう

熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。普段の水分補給は水や麦茶を、大量に汗をかくときは、塩分も一緒に補給しましょう。



暑い夏をのりきろう！



世界の料理クイズ答え:②火にかけた鍋

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真