

令和4年7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

7月のもくひょう

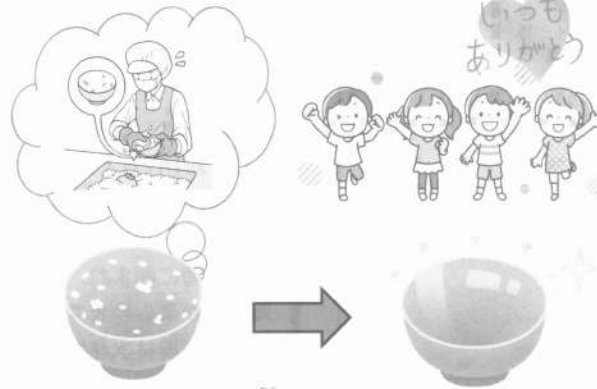
「あとかたづけを きちんとしよう」



牛乳は最後まで飲み
小さくたたもう



箸・スプーンの向きは
そろっているかな



ごはん粒やおかずが
付いてないかな

みんながきれいに返すと、毎日たくさんの食器を洗ってくれる調理員さんに「ありがとう」の気持ちが伝わります。

① はいがごはん ギョウにゅう

あつあげのもの		オクラとじゃがいもの カリカリあげ	
あつあげ(冷)	50 赤	オクラ	20 緑
とりにく	20 赤	じゃがいも	25 黄
たまねぎ	30 緑	しお	0.15
にんじん	15 緑	でんふん	3 黄
むきえだまめ	5 緑	こめこ	3 黄
こんにやく	5 5	こめあふら	5 黄
けずりぶし	2		
こいロしようゆ	5		
さとう	2 黄		
みりん	1		
りょうりしゆ	0.5		
こめあふら	0.5 黄		
だししる	30		
		てづくりしじみきりかけ	
		ひじき(干)	1 赤
		こなかつお	0.6 赤
		いりこま	1 黄
		赤しそ(ふんまつ)	0.3 緑
		こいロしようゆ	1.5
		みりん	1
		さとう	1 黄
		水	3

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
648	22.6	22.5

④ ごはん ギョウにゅう

ぶたじゃが		ちくさやき	
ぶたにく	25 赤	ちくさやき	1 赤
じゃがいも	50 黄	こめあふら	0.5 黄
たまねぎ	40 緑		
にんじん	20 緑		
むきえだまめ	5 緑		
つぎこんにやく	10		
けずりぶし	1.5		
こいロしようゆ	5		
さとう	2 赤		
みりん	1		
こめあふら	0.5 黄		
だししる	30		

⑤ ギョウにゅう

もずくりジュース		ゴーヤチャンプルー	
こめ	45 黄	ゴーヤ	10 緑
もちげんまい	20 黄	とうふ(冷)	15 赤
もずく	15 赤	ショルダーベーコン	5 赤
ぶたにく	10 赤	たまねぎ	25 緑
あぶらあげ	5 赤	こいロしようゆ	1
にんじん	10 緑	りょうりしゆ	0.5
青ねぎ	5 緑	さとう	0.3 黄
ほししいたけ	0.5 緑	しお	0.05
しお	0.2	こしょう	0.01
こいロしようゆ	5	こめあふら	0.3 黄
りょうりしゆ	2		
こめあふら	1.3 黄		
けずりぶし	2		
だししる	95		

⑥ ごはん ギョウにゅう

とうがんのみせしる		さばのソース	
とうがん	15 緑	さば	1切 赤
とうふ(冷)	20 赤	さとう	3 黄
あぶらあげ	5 赤	ウスターソース	4
たまねぎ	20 緑	こいロしようゆ	2.5
青ねぎ	5 緑	りょうりしゆ	2
あみせ	8 赤		
白みせ	3 赤		
けずりぶし	2.5		
だししる	100		

⑦ たなばたこんだて パインヘビー ギョウにゅう

サラダめん		しろみざかなフライ	
スパゲティ	30 黄	しろみざかなフライ	1 赤
とりささみ	10 赤	こめあふら	6 黄
がたかまぼこ	7 赤		
キャベツ	50 緑		
にんじん	15 緑		
うすロしようゆ	1		
す	0.5		
しお	0.1		
こしょう	0.01		
こめあふら	0.5 黄		
こめあふら	0.5 黄		
(タレ)			
こいロしようゆ	3		
さとう	1.8 黄		
しお	0.3		
レモンがじゅう	1.2 緑		
水	3		

⑧ むぎごはん ギョウにゅう

マーボー豆腐		じゃがいもとはるさめの ちゅうがいため	
豆腐(冷)	70 赤	じゃがいも	40 黄
ぶたにく	25 赤	はるさめ	3 赤
たまねぎ	30 緑	やきふた	5 赤
にんじん	15 赤	ピーマン	3 緑
青ねぎ	5 緑	たまねぎ	10 緑
ほししいたけ	0.5 緑	オイスターソース	0.3
つちしょうが	0.5 緑	うすロしようゆ	1
テンメンジャン	2	しお	0.05
あみせ	2 赤	こしょう	0.01
とりガラスープ	1.5	こめあふら	0.5 黄
こいロしようゆ	4		
さとう	1 黄		
りょうりしゆ	1		
トウバンジャン	0.1		
が-ががが-	0.02		
こしょう	0.02		
でんふん	1.5		
こめあふら	0.3		
こめあふら	0.5		
水	30		

⑪ ごはん ギョウにゅう

ブルコギキムチどんぶり		ビーフンスープ	
ぎゅうにく	20 赤	ビーフン	7 黄
たまねぎ	25 緑	やきふた	7 赤
はくさいキムチ	20 緑	ほしわかめ	0.5 赤
にんじん	10 緑	たまねぎ	15 緑
にら	5 緑	にんじん	10 緑
きりぼしだいこん	3 緑	青ねぎ	5 緑
いりこま	1.5 黄	メンマ	5 緑
コチュジャン	0.5	とりガラスープ	1.5
こいロしようゆ	5	こいロしようゆ	1.5
さとう	2 黄	うすロしようゆ	1.5
りょうりしゆ	0.5	しお	0.1
しお	0.1	こしょう	0.01
こしょう	0.01	水	110
が-ががが-	0.01		
でんふん	0.3		
こめあふら	0.5 黄		

⑫ セサミパン ギョウにゅう

フレッシュトマトのスープ		ツナポテト	
トマト	20 緑	ノンオイルツナ	20 赤
とりにく	15 赤	じゃがいも	30 黄
シェルフカロニ	5 黄	塩いんげん豆	5 緑
レンスめ	5 黄	たまねぎ	15 緑
たまねぎ	30 緑	きゅうり	5 緑
にんじん	15 緑	しお	0.1
とりガラスープ	2	こしょう	0.01
うすロしようゆ	1.5	こめあふら	0.3 黄
白ワイン	1	卵不使用マヨ	5g
さとう	0.2 黄		
しお	0.4		
こしょう	0.01		
こめあふら	0.5 黄		
水	70		

⑬ ごはん ギョウにゅう

うずらたまごのちゅうがに		こうやどうふのからあげ	
うずらたまご	25 赤	こうやどうふ	6 赤
ぶたにく	20 赤	りょうりしゆ	1.2
キャベツ	40 緑	こいロしようゆ	1.2
たまねぎ	30 緑	が-ががが-	0.01
にんじん	15 緑	つちしょうが	0.1 緑
しお	5 緑	みりん	1
つちしょうが	0.5 緑	こめこ	2 黄
とりにく	1	でんふん	2 黄
オイスターソース	1	こめあふら	5 黄
こいロしようゆ	3		
しお	0.2		
こしょう	0.01		
でんふん	0.5 黄		
こめあふら	1 黄		
水	30		

⑭ コッペパン ギョウにゅう

じゃがいものスープ		キャベツのソテー	
じゃがいも	40 黄	キャベツ	35 緑
とりにく	15 赤	しお	0.1
ホールコーン	10 緑	こしょう	0.01
たまねぎ	30 緑	こめあふら	0.3 黄
にんじん	10 緑		
とりガラスープ	2		
うすロしようゆ	2		
白ワイン	0.5		
しお	0.3		
こしょう	0.01		
こめあふら	0.5 黄		
水	70		

⑮ むぎごはん ギョウにゅう

なつやさいカレー		えだまめ	
とりにく	20 赤	えだまめ(八尾産)	20 緑
たまねぎ	40 緑		
がぼちゃ	20 緑		
なす	15 緑		
にんじん	10 緑		
スキニー	5 緑		
こめあふら	1 黄		
トマト水煮	20 緑		
カレールー	12 黄		
カレーこ	0.05		
ブルーベリー	5 緑		
白ワイン	1		
しお	0.4		
こしょう	0.01		
が-ががが-	0.01		
こめあふら	0.5 黄		
水	80		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
595	22.3	16.4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
568	27.8	19.6

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
604	24.3	21.0

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
608	27.1	26.2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじみ g
622	22.4	16.8

区分	栄養素	栄養素					ビタミン					食物繊維	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2		C
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg		mg
中学 7月 学年	7月の八尾市平均	615	24.3	20.4	2.2	315	92	3.2	227	0.56	0.51	22	4.7
	学校給食摂取基準 (八尾市)	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。

月	火	
18	19	ごはん きゅうにゅう セーファン あじフライ
	きんしたまご 15 赤	あじフライ 1こ 赤黄
	あぶらあげ 5 赤	こめあぶら 7.5 黄
	にんじん 10 緑	
	チンゲンサイ 15 緑	にんじんしりしり
	たけのこ(水煮) 5 緑	
	ほししいたけ 1 緑	
	つちしょうが 0.2 緑	にんじん 25 緑
	とりがらすープ 1	オイルツナ 7 赤黄
	けずりぶし 2	いりごま 1 黄
	うす口しょうゆ 3	こい口しょうゆ 1.5
	しお 0.5	りょうりしゆ 0.5
	みりん 0.5	ごしょう 0.01
	ごしょう 0.01	こめあぶら 0.3 黄
	だしじる 100	だしじる 2
エネルギーKcal	たんぱく質g	しじつg
634	25.0	23.0

7がつの こんだてから

7(木)

七夕ゼリー

★3色の層になっており
星・天の川・笹の葉を
それぞれ夏みかん果汁・
豆乳・メロン果汁で表わ
しています。



12(火)

フレッシュトマトの スープ

旬のトマトが入った
さっぱりとして夏に食べ
やすいスープです。



Let's cook!

19(火)の給食より

にんじんしりしり



料理をする前は
必ず手を洗いま
しょう。

【材料】4人分

- ・にんじん 中1本(100g)
- ・オイルツナ 30g
- ・いりごま(白) 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1/3
- ・ごしょう 少々
- ・油 少々
- ・水 小さじ1

【作り方】

- ①にんじんをせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじん・ツナを中火で炒める。
- ③水と調味料を加えて炒りつけ、すたがいりごまを加える。



「しりしり」は、沖縄の方言で「せん切り」のことです。

簡単でおいしい! お弁当にもぴったりです。



沖縄県



県庁所在地：那覇市 面積：約2,282 km²(大阪府の1.2倍)

人口：約147万人(大阪府の17%)

八尾市からかかる時間：近鉄八尾駅から電車や飛行機に乗って約4時間30分

沖縄は、日本の最南西端にある160にもおよぶ島々から成る県です。美しい海に囲まれ、一年中気温が高いので、3月下旬から10月ごろまで海水浴が楽しめます。豊かな自然に恵まれた沖縄県を支えるのは、観光業です。農林水産物では、さとうきび・ゴーヤー・冬瓜・パインナップル・シークワサー・マンゴー・もずくなどが全国1位の収穫量です。

沖縄県では「豚は鳴き声以外は全て食べる」といわれ、ラフター・ミミガー・ソーキそばをはじめ、豚肉料理がたくさんあります。また、沖縄には今月の給食に出る料理の他にも、シーマーミ豆腐・タコライスなど沖縄独自の文化や歴史から生まれた特徴ある料理が多くあります。



5(火)

- もずく入りジューシー
(沖縄の炊き込みごはん)
- ゴーヤチャンプルー
(ゴーヤの炒め物)
- サーターアタダギー
(沖縄風ドーナツ)



19(火)



シーサー

- ごはん
 - セーファン(沖縄風茶づけ)
 - あじフライ
 - にんじんしりしり
(せん切りにんじんの炒め物)
- ※レシピがあります↓

15(金) 八尾市の枝豆

大豆を若いうちに収穫したものが「枝豆」です。
枝豆は、八尾市の特産物です。

八尾市の枝豆は粒が大きく実がしまっており、
甘味があるのが特徴です。地元でとれた新鮮な枝豆を味わいましょう!

