

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|

7月に実施する給食の予約締め切り

- マークシート : 6月15日(木) まで
- インターネット : 6月20日(火) まで

※予約の開始は6月1日(木) からです

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

※8月の給食の実施はありませんので、昼食が必要な際は
弁当などをご持参ください。

おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。
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。



《お知らせ》

●**選択制給食終了時の給食費残金の返金手続きについて**
選択制給食終了時に残金がある場合、「残金通知書(兼返金請求書)」を7月給食終了後、学校を通じて配付します。
「残金通知書(兼返金請求書)」の内容をご確認いただき、必要事項を記入し、学校へ提出してください。

●**給食費のコンビニ払込について**
給食費残金の返金手続き・処理をするにあたり、6月20日(7月予約締切最終日)以降は給食費のコンビニ振込を絶対に行わないでください。

7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。織姫を表すこと座のベガと、彦星を表すわし座のアルタイル、そして、はくちょう座のデネブから成ります。七夕献立として、星型コロケと星に見立てたバターコーンが登場します。七夕らしさを感じてください。

| 3日「脂ののっておいしい さばの塩焼き」 | 4日「ほんのりカレー風味の豚じゃが」 | 5日「鶏肉の甘辛炒め タッカルビ」 | 6日「卵ふわっと親子丼」 | 7日「七夕献立」 | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|---|--------------------|
| さばの塩焼き おからの煮物 さば切身 1切 おから 18 米油 0.2 鶏肉 70 小松菜 35 人参 10 白すりごま 1 つきこんにやく 6 濃口しょうゆ 1.8 ごぼう 5 砂糖 0.7 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.8 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 15 米油 0.2 | 豚じゃがカレー風味 ゴーヤチャンプルー 豚肉 40 ゴーヤ 15 じゃがいも 6 豆腐 20 玉ねぎ 10 オイルルナ 10 人参 6 人参 20 つきこんにやく 5 濃口しょうゆ 20 濃口しょうゆ 5.5 料理酒 0.5 塩 2.6 塩 0.1 ごしょう 1 赤みそ 0.02 ごま油 1 1 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5 | タッカルビ 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さつまいも 25 米油 2 キャベツ 30 玉ねぎ 20 玉ねぎ 5 人参 20 人参 1.5 人参 15 土生姜 0.5 土生姜 0.5 にんにく 0.1 にんにく 0.1 赤みそ 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 濃口しょうゆ 1 料理酒 1 砂糖 0.5 塩 0.2 塩 0.2 ごしょう 0.02 米油 0.5 | 親子丼 液卵 2 鶏肉 2 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30 | 星型コロケ 2個 ホールコーン 2 塩 1 ごしょう 1 米油 5 4 1個 7 30 0.1 0.01 0.3 0.5 0.5 0.1 0.01 0.3 0.2 | | | | |
| 人参とちくわの炒め煮 人参 25 ちくわ 7 白いりごま 0.5 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 | 春雨の和え物 えんどう豆春雨 8 チンゲンサイ 20 人参 7 薄口しょうゆ 2.4 酢 2.4 砂糖 1.6 塩 0.2 ごま油 0.2 | じゃがいもの炒め物 じゃがいも 35 焼き豚 8 セロリ 7 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 | 揚げぎょうざ 2個 2 30 20 15 0.5 0.1 1 2 4 1.5 1 0.5 0.2 0.02 0.5 | ちくわの赤しそ揚げ 45 40 50 20 5 0.5 3.5 3 3 0.7 1.5 2 30 | 枝豆 50 5 2 0.4 0.3 | ポークジンジャー 1個 7 30 0.1 0.01 0.3 0.5 0.5 0.1 0.01 0.3 0.2 | キャベツとエビのソテー 30 0.05 0.8 0.1 0.01 0.3 | ヨーグルト 1個 |
| エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 30.1 | エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 24.0 | エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22.9 | エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 28.0 | エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 27.1 | | | | |

八尾市でとれたものを使用しています

| 10日「やわらかジュース 塩こうじから揚げ」 | 11日「夏野菜で元気モリモリ！」 |
|---|---|
| 鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏むね肉 75 塩こうじ 6 でん粉 8 米油 7 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 ごしょう 0.01 米油 0.3 | 厚揚げの おろしソースかけ 厚揚げ 30 米油 0.2 大根 15 青ねぎ 3 人参 2 みりん 1 でん粉 0.4 削り節 0.1 だし汁 5 |
| 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 ごしょう 0.01 米油 0.3 | 夏野菜カレー 牛肉 30 玉ねぎ 40 かぼちゃ 20 スズキ二 15 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 フルーンピューレ 5 トマト(水煮) 20 ベーコン 1 薄口しょうゆ 1 塩 0.3 塩 0.1 ブラックペッパー 0.01 オリブオイル 0.2 水 95 米油 0.5 |
| エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 25.1 | チキンナゲット 2個 2 20 15 20 0.05 12 5 30 5 1 0.1 0.01 0.2 0.5 |

八尾の地場産物

6日(木)「枝豆」

6月頃から出荷され、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日経つと半減してしまいます。地場産のものは、収穫してすぐに消費者に届くので、よりおいしく食べることができます。

枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、茹でたりしたことからその名がつけられたとされています。

地場産物の良いところ

その地域で獲れる食材のことを地場産物といいます。八尾市の地場産物として、枝豆や小松菜が挙げられます。

○**新鮮**
地元で獲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。

○**食文化**
地域ならではの農産物を知ること、その地域独自の調理法や食文化を知ることができる。

9月から全員給食が始まります！

八尾市の中学校給食は、令和5年9月より選択制から全員給食に変わります。中学生に栄養バランスのとれた食事を提供することで、心身の健康保持・増進をはかり、将来にわたって健康な生活を送ることができるよう、学校給食を活用した食育を推進していきます。

実施内容について

- 給食の内容は、ランチボックスに入った主食(ごはん)・副食(おかず)と食缶に入った汁物や冷菜・牛乳です。ランチボックスの副食は、学校で温めて提供します。食缶は保温・保冷性に優れた二重食缶を使用します。食缶のおかずの代わりにデザートが付くこともあります。
- 献立は学校給食摂取基準に基づき、郷土料理や行事食などを取り入れながら栄養バランスを考えて、市の栄養士が作成します。
- 調理は、八尾市の衛生管理基準に基づき、選定委員会で決定した二業者の調理施設で行います。
- 配膳室に準備された給食を給食当番が教室まで運搬します。
- 教室で食缶のおかずを椀に盛付け、配膳します。

冷菜又は汁物
教室で食缶から
配食します

牛乳
紙パック1本
200ml

ごはん
220g
(おかわりもあります)

おかず
学校で温めて
提供します



★ ご家庭へのお願い ★

- ・はし・スプーン・ナフキンは、各自家庭から持参してください。
(スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。)
- ・給食当番は、エプロン・三角巾・マスクを使用しますのでご用意をお願いします。

給食開始までにご準備ください！



(スプーンの印)

食物アレルギー対応について

食物アレルギー対応食提供

7品目全てを除去した給食の提供

7品目
卵・乳・えび・いか・たこ・かに・貝

原因食品使用のお知らせ

原因食品を含む副食の提供をしない

7品目以外の対応
(必要に応じて家庭より弁当を持参)

給食提供なし

家庭より弁当を持参
(牛乳のみ提供もあり)

- 食物アレルギー対応食は通常食とは違う色のランチボックスと保温ポットで提供します。(事故防止のため、ふたに名前等を表示します。)
- 食物アレルギー対応には、医師の診断による『学校生活管理指導表』の提出が必要となります。提出された書類を基に面談を行い、対応内容を決定します。

※『中学校給食での食物アレルギー等の対応について』と『中学校給食についての確認書』を配布しておりますのでご確認いただき、必ずご提出ください。



食物アレルギー対応
保温ポット
冷菜・汁物が入ります

食物アレルギー対応
ランチボックス
おかずが入ります

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料についての詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性がります。

| 日付 | 特定原材料 | | | | | 特定原材料に準ずるもの | | | | | |
|---------|-------|---|----|----|----|-------------|----|----|----|-----|----|
| | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | 牛肉 | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | りんご | ごま |
| 3日 (月) | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| 4日 (火) | ○ | | ○ | | | ○ | ○ | | ○ | | ○ |
| 5日 (水) | | | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6日 (木) | ○ | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | |
| 7日 (金) | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 10日 (月) | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 11日 (火) | | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | |

※飲用牛乳は除く

| | 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 | |
| 当月平均 | 800kcal | 30.4g *15.2% | 26.1g *29.4% | 2.4g | 376mg | 103mg | 5.0mg | 306μgRAE | 0.47mg | 0.59mg | 36mg | 5.7g |
| 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版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)
075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会 学務給食課
072-924-9373

コチラから
簡単アクセス！

