

令和5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										
3 ごはん ようふうがたじゃが	ぎゅうにゅう ちくさやき	4 もずくいりジュース	ぎゅうにゅう だいずひじきコロッケ	5 ごはん とうがんとみそしる										
ふたにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 黄 にんじん 20 緑 つきこんにやく 15 緑 グリーンピース 5 緑 けずりぶし 2 緑 こいロしようゆ 5 緑 さとう 2 黄 みりん 1 黄 カレーこ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30 黄	ちくさやき 1 赤 こめあぶら 0.5 黄 ピーマンのしよくいため ピーマン 15 緑 赤ピーマン 5 緑 ちりめん 5 赤 うすロしようゆ 1 黄 さとう 0.3 黄 りょうりしゆ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄	こめ 45 黄 もちげんまい 20 赤 もずく 15 赤 ふたにく 20 赤 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しお 0.2 赤 こいロしようゆ 5 黄 りょうりしゆ 2 黄 こめあぶら 1.3 黄 けずりぶし 2 黄 だしじる 95 黄	とうがん 20 緑 とうふ(冷) 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 赤 だしじる 100 赤 さばのソースに さば 1 切 赤 さとう 3 黄 ウスターソース 4 黄 こいロしようゆ 2.5 黄 りょうりしゆ 2 黄 コリコリいため やきふた 7 赤 くきわかめ 1 赤 にんじん 5 緑 きりほしだいこん 3 緑 うすロしようゆ 1.5 黄 さとう 0.5 黄 りょうりしゆ 0.5 黄 トウバンジャン0.03 黄 こめあぶら 0.3 黄	6 ぜんりゅうふんコッパ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナポテト	7 たなばたこんだて ごはん ぎゅうにくとピーマンの いためもの								
エネルギー kcal 605	たんぱくしつ g 27.5	ししつ g 16.2	エネルギー kcal 615	たんぱくしつ g 21.2	ししつ g 24.4	エネルギー kcal 661	たんぱくしつ g 26.1	ししつ g 25.5	エネルギー kcal 618	たんぱくしつ g 27.7	ししつ g 26.9	エネルギー kcal 615	たんぱくしつ g 21.6	ししつ g 16.1

エネルギー kcal 605	たんぱくしつ g 27.5	ししつ g 16.2	エネルギー kcal 615	たんぱくしつ g 21.2	ししつ g 24.4	エネルギー kcal 661	たんぱくしつ g 26.1	ししつ g 25.5	エネルギー kcal 618	たんぱくしつ g 27.7	ししつ g 26.9	エネルギー kcal 615	たんぱくしつ g 21.6	ししつ g 16.1
----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------

10 ごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう パンサンスー	11 コッパパン じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう やきウインナー	12 ごはん あつあげのもの	ぎゅうにゅう ゴーヤチップス	13 パインベビー しおやきそば	ぎゅうにゅう あじフライ	14 ごはん なつやさいカレー	ぎゅうにゅう えだまめ					
とうふ(冷) 70 赤 ふたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ(水煮) 7 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 テンメシジャン 2 赤 赤みそ 2 赤 とりガラスープ 1.5 黄 こいロしようゆ 4 黄 さとう 1 黄 りょうりしゆ 1 黄 トウバンジャン 0.1 黄 が-ツツが'- 0.02 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30 黄	はるさめ 5 黄 とりささみ 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 こめあぶら 0.3 黄 (タレ) いりごま 1 黄 うすロしようゆ 3.5 黄 さとう 2 黄 す 2 黄 水 2 黄 えびシューマイ 2 赤 2 赤	じゃがいも 40 黄 ふたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 とりガラスープ 2 黄 うすロしようゆ 2 黄 白ワイン 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 70 黄	ウインナー 2本 赤 トマトケチャップ 6 赤 水 1 赤 キャベツのソテー キャベツ 35 緑 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄	あつあげ(冷) 50 赤 とりにく 25 赤 こんにやく 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ 5 黄 けずりぶし 2 黄 こいロしようゆ 5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 りょうりしゆ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30 黄	ゴーヤ 25 緑 しお 0.1 黄 でんぶん 2 黄 こめこ 2 黄 こめあぶら 5 黄 てづくり しそひじきふりかけ ひじき(干) 1 赤 こなかつお 0.6 赤 いりごま 1 赤 赤しそ 0.3 赤 こいロしようゆ 1.5 黄 みりん 1 黄 さとう 1 黄 水 3 黄	スパゲティ 30 黄 ふたにく 30 赤 キャベツ 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 7 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1 黄 オイスターソース 1 黄 こいロしようゆ 1 黄 しお 0.5 黄 す 0.3 黄 トウバンジャン 0.1 黄 が-ツツが'- 0.02 黄 こしょう 0.02 黄 こめあぶら 0.5 黄	あじフライ 1 赤 こめあぶら 7.5 黄	とりにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 20 緑 なす 15 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 10 緑 こめあぶら 1 黄 トマト水煮 20 緑 カレーウ 12 黄 カレーこ 0.05 黄 ブルーベリーレ 5 緑 白ワイン 1 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 が-ツツが'- 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 80 黄	えだまめ(八尾産) 20 緑 はっこうにゅう 1本 赤					
エネルギー kcal 675	たんぱくしつ g 29.7	ししつ g 18.1	エネルギー kcal 616	たんぱくしつ g 28.1	ししつ g 26.7	エネルギー kcal 632	たんぱくしつ g 22.8	ししつ g 22.5	エネルギー kcal 630	たんぱくしつ g 31.7	ししつ g 22.4	エネルギー kcal 633	たんぱくしつ g 24.3	ししつ g 17.6

エネルギー kcal 675	たんぱくしつ g 29.7	ししつ g 18.1	エネルギー kcal 616	たんぱくしつ g 28.1	ししつ g 26.7	エネルギー kcal 632	たんぱくしつ g 22.8	ししつ g 22.5	エネルギー kcal 630	たんぱくしつ g 31.7	ししつ g 22.4	エネルギー kcal 633	たんぱくしつ g 24.3	ししつ g 17.6
----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------

17




18 こくとうパン
ミートボールの
トマトスープ

オクラとじゃがいも
のかりかりあげ

ピピンバ

ピーフンスープ

7月のもくひょう
あとかたづけを
きちんとしよう



ぎゅうにく 30 赤
たまねぎ 25 緑
にんじん 20 緑
はくさいキムチ 15 緑
にら 5 緑
ぜんまい 5 緑
きりほしだいこん 3 緑
いりごま 1 黄
こいロしようゆ 5 黄
さとう 2 黄
が-ツツが'- 0.03 黄
こめあぶら 0.5 黄
こめあぶら 0.2 黄

ビーフン 7 黄
やきふた 7 赤
ほしわかめ 0.5 赤
たまねぎ 15 緑
にんじん 10 緑
青ねぎ 5 緑
メンマ 5 緑
とりガラスープ 1.5 黄
こいロしようゆ 1.5 黄
うすロしようゆ 1.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.01 黄
水 110 黄

てづくりこくとうアーモンド
アーモンド 7 黄
黒さとう 2 黄
こめあぶら 0.5 黄
水 2 黄

エネルギー kcal 648	たんぱくしつ g 24.6	ししつ g 21.7	エネルギー kcal 628	たんぱくしつ g 23.0	ししつ g 20.4
----------------	---------------	------------	----------------	---------------	------------

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	7月の八尾市平均	Kcal 631	g 25.7	g 21.5	g 2.4	mg 325	mg 98	mg 3.4	μgRAE 207	mg 0.47	mg 0.52	mg 33	g 5.2
学	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

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。


《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・骨などを作る。

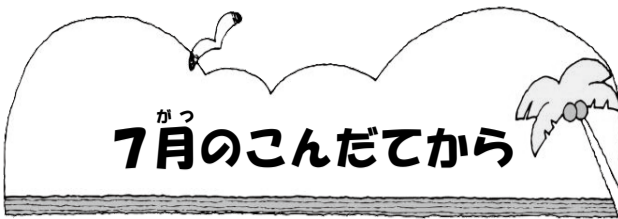
黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

実施献立の写真是こちら↓

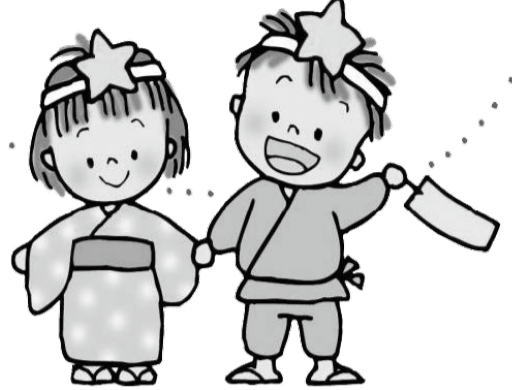


* 摂取エネルギー全体における割合



7月のこんだてから

- ★ 7日(金) ^{たなばた}七夕こんだて★
- ・ごはん
 - ・にゅうめん
 - ・牛肉とピーマンの炒め物
 - ・七夕ゼリー
 - ★果汁(夏みかん・メロン)・豆乳を使用しています。



14日(金) 枝豆(八尾産)

八尾市は、枝豆の栽培がさかんで、近畿でも有数の枝豆の産地です。八尾の枝豆はプリプリした実と、甘味・旨味があるのが特徴です。旬は6月中旬から8月で、給食には毎年7月に登場します。

夏の太陽をたくさんあびて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり！夏が旬の野菜の多くは、体の熱を冷ます働きがあり、暑い季節にぴったりです。しっかり食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。

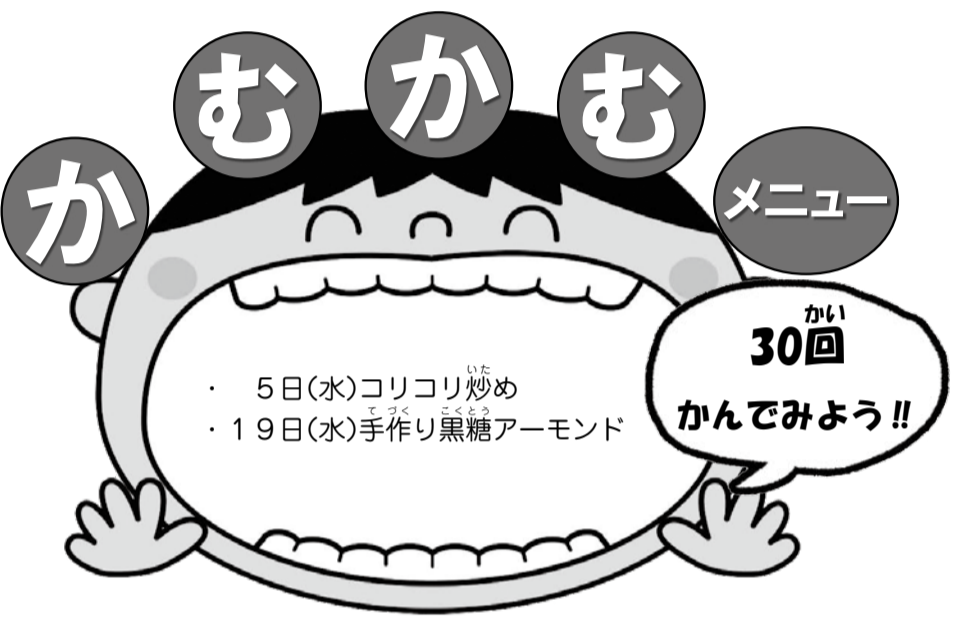
<夏野菜が使われているこんだて>

- ・ 3日(月) ピーマンの二色炒め
- ・ 4日(火) きゅうりの酢醤油漬
- ・ 5日(水) 冬瓜のみそ汁
- ・ 6日(木) トマトと卵のスープ
- ・ 12日(水) ゴーヤチップス
- ・ 14日(金) 夏野菜カレー・枝豆
- ・ 18日(火) オクラとじゃがいものカリカリ揚げ



Let's cook!

夏野菜を使ったレシピと、かむかむレシピを紹介します♪



かい
30回
かんでみよう!!

- ・ 5日(水) コリコリ炒め
- ・ 19日(水) 手作り黒糖アーモンド



かみかみクイズ

Q1. 食べ物をよくかんで食べると、口の中はどうなるでしょう？
① た液がでてくる。 ② た液がでなくなる。

こたえは、①のた液がでてくる です。
食べ物をよくかんで食べていると、口の中にた液がでてきます。かむことで食べ物が細かくなり、た液と混ざって、体の中で消化されやすくなります。しっかりかんで、口の中の様子を感じてみましょう。

Q2. 現代の食事では、一回の食事にかむ回数は約620回だそうです。では、今から2000年くらい前(弥生時代)の食事では、何回くらいかんでいたでしょう？
① 1000回 ② 2000回 ③ 4000回

こたえは、③の4000回 です。
なんと現代の6倍以上もかんで食事をしていました。昔の人は、木の実や玄米などがみごたえがあるものを多く食べていました。現代は調理技術の発達で、やわらかく食べやすい食事が増えています。よくかんで食べると、虫歯になりにくい、食べすぎを防ぐ、脳のはたらきが活発になる等、良いことがたくさんあります。一口30回かむことを目標に、かむことを意識して、味わって食べてみましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

トマトと卵のスープ(6日)

材料(4人分)	
卵	2個<割りほぐす>
ベーコン	50g<短冊切り>
トマト	100g(中1個)<2cmの角切り>
玉ねぎ	120g(大1/2個)<薄切り>
ホールコーン水煮	40g
パセリ	適量<みじん切り>
スープ	400cc
うす口しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2<小さじ1の水で溶く>
油	適量

- 作り方
- ① 油を熱して、ベーコン・玉ねぎを炒め、スープを入れる。
 - ② 火が通ったら調味料で味付けし、トマト・コーンを加える。
 - ③ 水で溶いた片栗粉を入れてよく混ぜ、沸騰したら卵を流し入れ、パセリも加えて火を通す。

手作り黒糖アーモンド(19日)

材料(4人分)	
アーモンド(粒)	50g
黒砂糖	大さじ2
水	大さじ2
油	適量

- 作り方
- ① フライパンに油を熱し、アーモンドを炒め、いったん取り出す。
 - ② 中火で黒砂糖と水を煮立て、①をもどしてからめる。

