

令和5年9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

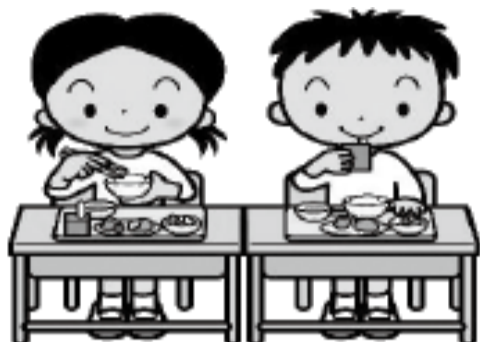
火

水

木

金

9月のもくひょう よい食べ方をしよう



9月のこんだてから

14日(木) ラタトゥイユ
20日(水) なすの炒め物

今が旬のなすを使っています。
なすは形や色の違いにより、長なす・米なすなどの種類があります。大阪の泉州地方で作られる水なすは、水分が多く皮や果肉がやわらかいのが特徴です。

29日(金) お月見献立

・月見汁 ・月見ゼリー
・里芋のゆずあんかけ

この時期に収穫される里芋を供えることから、「いも名月」と呼ぶことがあります。給食では、里芋を油で揚げてからゆずあんをかけます。

① ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス	25	赤	カットコーン	1こ	緑
ぎゅうにく	40	赤	はっこうにゅう		
じゃがいも	5	黄			
レンズマメ	40	緑			
たまねぎ	25	緑			
にんじん	12	黄			
カレーウ	7	黄			
ブルーベリー	3	緑			
トマトピューレ	1				
白ワイン	0.3				
しお	0.01				
こしょう	0.1				
カレーこ	0.01				
が-ツカガ-ツカ	0.5	黄			
こめあぶら	90				
水					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
656	22.9	17.4

④ ごはん ぎゅうにゅう

タイプーエン	30	赤
ふたにく	10	赤
やきかまぼこ	5	黄
はるさめ	30	緑
キャベツ	25	緑
たまねぎ	10	緑
にんじん	0.5	緑
きくらげ	1.5	黄
とりガラスープ	3	黄
うす口しょうゆ	0.2	
しお	0.02	
こしょう	0.5	黄
こめあぶら	70	
水		

⑤ ごはん ぎゅうにゅう

さわらのしおこうじやき	1切	赤
ちゅうかふうたきこみごはん	45	黄
もちげんまい	20	黄
やきふた	15	赤
にんじん	15	緑
たまねぎ	10	緑
たけのこ(水煮)	7	緑
むきえだまめ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つちしょうが	0.5	緑
とりガラスープ	1	黄
オイスターソース	0.5	黄
こい口しょうゆ	4	黄
りょうりしゆ	1	黄
みりん	0.5	黄
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	95	

⑥ ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに	65	赤
はくさいキムチ	20	赤
ふたにく	30	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
ら	5	緑
こい口しょうゆ	4	緑
りょうりしゆ	1	緑
さとう	1	黄
いりごま	0.1	黄
さとう	0.01	黄
トウバンジャン	0.05	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	30	黄

⑦ コップパン ぎゅうにゅう

ウイナーのスープに	35	赤
ミニウイナー	35	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トリガラスープ	1.5	黄
白ワイン	1	黄
うす口しょうゆ	2	黄
しお	0.2	黄
こしょう	0.01	黄
ローリエ	0.01	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	50	黄

⑧ ごはん ぎゅうにゅう

マーボー豆腐	70	赤
とうふ(冷)	25	赤
ふたにく	30	赤
たまねぎ	15	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
テンメソ	2	赤
赤みそ	2	赤
とりガラスープ	1.5	黄
こい口しょうゆ	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-ツカガ-ツカ	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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
611	32.2	17.0	613	22.9	24.0	640	26.7	19.8	636	27.7	29.7	621	26.5	16.0

⑪ ごはん ぎゅうにゅう

ごまに	20	赤
とりにく	25	赤
ひとくきくらげ	40	黄
じゃがいも	35	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	20	緑
つちしょうが	0.5	緑
いりごま	2	黄
けずりふし	1	黄
こい口しょうゆ	4.5	黄
さとう	1.7	黄
みりん	1	黄
こめあぶら	0.5	黄
だしじ	30	黄

⑫ パインパン ぎゅうにゅう

チリコンカン	25	赤
ふたにく	20	赤
だいず(水煮)	10	黄
レッドキドニー	10	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
す	2	黄
トマト水煮	10	緑
トマトケチャップ	8	緑
とりガラスープ	2	黄
ウスターソース	1	黄
白ワイン	1	黄
さとう	0.3	黄
しお	0.3	黄
こしょう	0.02	黄
チリパウダー	0.1	黄
ローリエ	0.01	黄
が-ツカガ-ツカ	0.01	黄
でんぶん	1	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	50	黄

⑬ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうめし	20	赤
とりにく	10	赤
ごぼう	10	赤
にんじん	10	緑
むきえだまめ	5	黄
つちしょうが	0.15	黄
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	1.5	黄
りょうりしゆ	0.7	黄
さとう	1	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	3	黄

⑭ こくとうパン ぎゅうにゅう

クリームコーン	40	緑
とりにく	20	赤
ごぼう	10	赤
にんじん	10	緑
むきえだまめ	5	黄
つちしょうが	0.15	黄
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	1.5	黄
りょうりしゆ	0.7	黄
さとう	1	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	3	黄

⑮ ごはん ぎゅうにゅう

ようふうにくじゃが	25	赤
ぎゅうにく	50	赤
じゃがいも	50	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
つきこんにゃく	15	緑
グリーンピース	5	緑
けずりふし	2	黄
こい口しょうゆ	5	黄
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	30	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
611	26.2	16.6	666	34.3	21.6	624	26.0	20.4	616	25.0	19.0	618	20.8	18.5

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	
中	9月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		627	26.1	20.2	2.4	324	99	3.2	231	0.47	0.52	20	5.5
年	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

《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。

【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。



* 摂取エネルギー全体における割合

月	火	水	木	金		
18 敬老の日 	19 ごはん ポークハヤシライス ふたにく 25 赤 だいず(水煮) 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 トマト水煮 20 緑 トマトケチャップ 6 こめこハヤシルウ 12 黄 ウスターソース 1 白ワイン 1 こいロしようゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 ガーリックがー 0.02 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 65	20 ごはん マカロニサラダ シェルマカロニ 10 黄 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 うすロしようゆ 0.5 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 3-ツツミド'のツツ' クラス1杯 黄	21 バーガーパン とうふのみそしる とうふ(冷) 30 赤 あぶらあげ 5 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 5 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 だしじる 100	22 ごはん ぎゅうにゅう なたのいためもの なす 25 緑 こめあぶら 1 黄 ふたにく 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 7 緑 こいロしようゆ 2 さとう 1 黄 でんぶん 0.3 黄 トウバンジャン 0.03 こめあぶら 0.5 黄	22 ごはん ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ もずく 10 赤 たまご 20 赤 とりにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 とりガラスープ 1.5 うすロしようゆ 3 りょうりしゆ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 水 100	22 ごはん ぎゅうにゅう なたのいためもの なす 25 緑 こめあぶら 1 黄 ふたにく 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 7 緑 こいロしようゆ 2 さとう 1 黄 でんぶん 0.3 黄 トウバンジャン 0.03 こめあぶら 0.5 黄
エネルギー kcal 641 たんぱくしつ g 21.9 ししつ g 18.6	エネルギー kcal 613 たんぱくしつ g 26.7 ししつ g 19.0	エネルギー kcal 647 たんぱくしつ g 25.2 ししつ g 30.8	エネルギー kcal 636 たんぱくしつ g 27.9 ししつ g 16.1			

25 ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ふたにく 20 赤 だいずミート 6 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ 5 緑 つちしょうが 0.1 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 4 こめこカレー 4.5 黄 白ワイン 1 とりガラスープ 1 ウスターソース 1 カレーこ 0.4 こいロしようゆ 1 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックがー 0.01 こめあぶら 0.5	26 ベビーコップ ぎゅうにゅう じゃがいものスープ じゃがいも 40 黄 ショルダーベーコン 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 とりガラスープ 1.5 うすロしようゆ 3 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 90	27 ごはん ぎゅうにゅう すましじる とうふ(冷) 30 赤 いかまほこ 7 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うすロしようゆ 3 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 95	28 セサミパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトスープ とりにく 30 赤 じゃがいも 20 黄 いんげんまめ 5 黄 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 5 緑 トマト水煮 20 緑 トマトケチャップ 6 とりガラスープ 2 白ワイン 1 うすロしようゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.3 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 40	29 おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう つきみじる 白たまもち 25 黄 とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2 うすロしようゆ 3.5 みりん 1 しお 0.1 だしじる 100
エネルギー kcal 616 たんぱくしつ g 24.4 ししつ g 15.3	エネルギー kcal 639 たんぱくしつ g 32.3 ししつ g 25.0	エネルギー kcal 618 たんぱくしつ g 24.9 ししつ g 24.5	エネルギー kcal 598 たんぱくしつ g 28.3 ししつ g 20.1	エネルギー kcal 622 たんぱくしつ g 19.1 ししつ g 15.2

2024年にパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。給食でも今月から『世界の料理』について紹介していきます。その国の『おいしい!』の言葉や首都、日本との時差がどのくらいあるかも一緒に紹介していきます。料理を通していろいろな国のことを身近に感じることが出来ればと思います。

世界の料理

「メキシコ」

「おいしい」と言ってみよう。
『rico! リコ! / rica! リカ!』

首都: メキシコシティ
日本が昼12時: 前日の夜9時

メキシコはアメリカ合衆国の南隣の国です。面積は日本の5倍ほどありますが、人口は日本と同じくらいです。



メキシコ料理は唐辛子を使った辛い料理が特徴で、その料理に使われる唐辛子は70種類もあるそうです。とうもろこしや豆を毎日のように食べていて、主食は「トルティーヤ」というとうもろこしの粉や小麦を練って薄くのばして焼いたパンのようなものです。



12日(火) メキシコ料理

チリコンカン

ひき肉と玉ねぎを炒め、トマトや水煮の豆・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。各家庭によってレシピは色々ありますが、給食ではレッドキドニーという赤い豆を使っています。

白身魚のセビツェ風

セビツェは、刺身やゆでた魚介類を使ったマリネです。酢ではなくレモンやライムなどの柑橘類のしぼり汁を使うのが一般的です。給食では白身魚を揚げて、酢の入ったたれをかけています。

マンゴープリン

メキシコでは、アップルマンゴーという種類のマンゴーが多く栽培されています。1個500gくらいあり、果肉はオレンジ色をしていて濃い甘みに特徴があります。日本でも、宮崎県や沖縄県で栽培されています。

