


令和6年7月分 小学校給食予定献立表

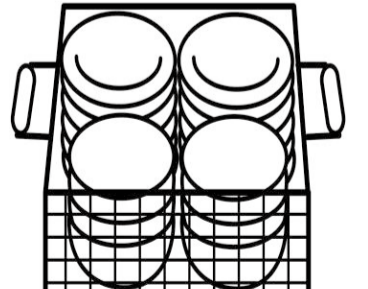
八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金										
1 ごはん あつあげのもの とりにく 50 たまねぎ 25 にんじん 15 むきえだまめ 5 こんにゃく 10 けずりふし 2 こいししょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.5 だしじる 30	ぎゅうにゅう ゴーヤチップス 25 しお 0.1 でんぷん 2 こめこ 2 こめあぶら 5 てづくりしそひしきふりかけ ひしき(干) 1 こなかつお 0.6 赤しそ 0.3 いりごま 1 こいししょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 水 3	2 ぎゅうにゅう もずくいりジュース 45 もちげんまい 15 もずく 20 ふたにく 20 あぶらあげ 7 にんじん 10 青ねぎ 5 ほししいたけ 0.5 しお 0.2 こいししょうゆ 5 りょうりしゅ 2 こめあぶら 1.3 けずりふし 2 だしじる 95	3 ごはん とりにく 30 はくさいキムチ 15 たまねぎ 25 にんじん 20 にら 5 きりほしだいこん 3 いりごま 1 こいししょうゆ 5 さとう 2 が-ツツガ'ツツ'- 0.03 こめあぶら 0.5 こまあぶら 0.3	ぎゅうにゅう わかめスープ 0.7 とうふ(冷) 25 やきふた 10 たまねぎ 20 メンマ 5 青ねぎ 5 とりガラスープ 1.5 うすししょうゆ 2.5 しお 0.1 こしょう 0.01 水 100 てづくりことうアーモンド アーモンド 7 黒さとう 2 こめあぶら 0.5 水 2	4 コッパン カレーパンのく 25 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 5 グリーンピース 3 こめこカレールウ 3 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 カレーこ 0.3 ウスターソース 1.3 こいししょうゆ 1 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5	ぎゅうにゅう ピーンズスープ 30 ショルターベーコン 15 たまねぎ 35 にんじん 10 ぎゅうにゅう 30 とりガラスープ 1.5 うすししょうゆ 1.5 白ワイン 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 50 キャンディチーズ 2こ 赤	5 たなばたこんだて ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろごはん にゅうめん 25 2 10 0.2 2 1.5 0.5 0.5 0.5 0.3 10 10 10 5 5 0.5 2 0.5 0.5 0.3 1 10 10 5 5 0.5 2 0.5 4 1 100							
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 615	たんぱくしつ g 21.2	ししつ g 24.4	エネルギー kcal 603	たんぱくしつ g 24.2	ししつ g 18.9	エネルギー kcal 624	たんぱくしつ g 30.9	ししつ g 22.2	エネルギー kcal 635	たんぱくしつ g 21.0	ししつ g 19.1

8 ごはん とうがんのみそしる 20 とうふ(冷) 20 あぶらあげ 5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 赤みそ 8 白みそ 3 けずりふし 2.5 だしじる 100	ぎゅうにゅう さばのソースに さば 1切 さとう 3 ウスターソース 4 こいししょうゆ 2.5 りょうりしゅ 2 きりほしだいこんのいためもの きりほしだいこん 5 にんじん 5 うすししょうゆ 2 さとう 0.5 こめあぶら 0.3	9 パインペビー やきそば 30 スパゲティ 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 のうこうソース 12 ウスターソース 3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5	ミンチカツ 1こ こめあぶら 7.5	10 ごはん たにんどんぶり 40 たまご 25 ふたにく 10 やきかまぼこ 3 こなどうふ 40 にんじん 10 青ねぎ 5 ほししいたけ 0.5 けずりふし 2 うすししょうゆ 3 こいししょうゆ 3 さとう 1.8 でんぷん 1.5 こめあぶら 0.5 だしじる 40	ぎゅうにゅう はるさめのあえもの 5 オイルツナ 10 キャベツ 25 にんじん 5 しお 0.1 こめあぶら 0.3 (タレ) こいししょうゆ 2.5 さとう 1.2 す 1.2 水 1.5	11 せんりゅうふんコッパ じゃがいものスープ 40 とりにく 20 たまねぎ 30 にんじん 10 ホールコーン 10 とりガラスープ 2 うすししょうゆ 2 白ワイン 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 70	ソース フランクフルト 1本 ラタトゥイユ なす 15 かぼちゃ 15 たまねぎ 15 トマト水煮 5 トマトケチャップ 6 とりガラスープ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.01 さとう 0.3 こめあぶら 0.5	12 ごはん マーボーどうふ 70 とうふ(冷) 25 たまねぎ 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 7 青ねぎ 5 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 テンメンジャン 2 赤みそ 2 とりガラスープ 1.5 こいししょうゆ 4 さとう 1 りょうりしゅ 1 トウバンジャン 0.1 が-ツツガ'ツツ'- 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 こまあぶら 0.3 こめあぶら 0.5 水 30	ぎゅうにゅう オクラとじゃがいもの カリカリあげ 20 オクラ 20 じゃがいも 25 しお 0.15 でんぷん 3 こめこ 3 こめあぶら 5					
エネルギー kcal 653	たんぱくしつ g 25.3	ししつ g 24.8	エネルギー kcal 668	たんぱくしつ g 27.6	ししつ g 24.1	エネルギー kcal 625	たんぱくしつ g 28.4	ししつ g 18.9	エネルギー kcal 603	たんぱくしつ g 27.8	ししつ g 23.4	エネルギー kcal 620	たんぱくしつ g 23.5	ししつ g 18.3

15 うみ 海の日 	16 ごはん なすのみそいため 20 じゃがいも 40 ピーマン 5 こめあぶら 6 とりにく 20 たまねぎ 30 にんじん 20 つちしょうが 0.3 が-ツツガ'ツツ'- 0.02 赤みそ 5 りょうりしゅ 0.5 こいししょうゆ 1.5 さとう 1.5 みりん 0.5 でんぷん 0.5 水 15 こめあぶら 0.5	ぎゅうにゅう たまごやきニラソース 1こ オムレツ 1こ にら 3 たまねぎ 5 にんじん 5 うすししょうゆ 1 みりん 0.5 とりガラスープ 1.5 オイスターソース 0.5 でんぷん 0.3 こめあぶら 0.3 水 5	17 ごはん なつやさいカレー 30 とりにく 40 たまねぎ 20 かぼちゃ 15 にんじん 10 ズッキーニ 10 こめあぶら 1 トマト水煮 20 カレールウ 12 カレーこ 0.05 ブルーベリー 5 白ワイン 1 しお 0.4 こしょう 0.01 が-ツツガ'ツツ'- 0.01 こめあぶら 0.5 水 80	ぎゅうにゅう えだまめ 20 えだまめ(八尾産) 20 ヨーグルト 1こ	18 こくとうパン ミートボールのトマトスープ 35 いんげんまめ 7 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 10 トマト水煮 20 トマトケチャップ 6 とりガラスープ 2 白ワイン 1 うすししょうゆ 1 さとう 0.3 しお 0.3 こめあぶら 0.5 水 50	ぎゅうにゅう ポテトのガレット じゃがいも 60 オイルツナ 15 でんぷん 3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5		
エネルギー kcal 628	たんぱくしつ g 23.7	ししつ g 22.0	エネルギー kcal 639	たんぱくしつ g 24.8	ししつ g 17.7	エネルギー kcal 628	たんぱくしつ g 26.2	ししつ g 22.5

7月の もくひょう あとかたづけを きちんとしよう



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	
中学	7月の八尾市平均	Kcal 629	g 25.2	g 21.4	g 2.3	mg 326	mg 99	mg 3.6	μgRAE 215	mg 0.42	mg 0.51	mg 20	g 5.3
学年	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》 食品を栄養素の動きによって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。

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

『フランス』



「おいしい」と言ってみよう。
『C'est bon! セボン!』

首都：パリ
日本が昼12時：朝の5時

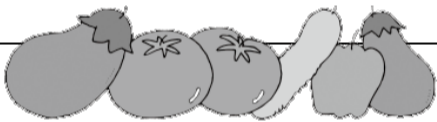


フランスは日本の約1.5倍の大きさの国ですが、人口は日本の約半分です。西ヨーロッパにあり、大西洋と地中海にはさまれた六角形の形をした国です。日当たりのよいゆるやかな地形で、おだやかな気候にめぐまれており農業が盛んです。

フランス料理は西洋を代表する料理といわれていて、材料も味付けに使うソースも種類が豊富です。また、地中海に面した南部地方のプロバンス料理、北東部のアルザス料理、大西洋側のノルマンディ料理など、各地方には昔から親しまれている伝統的な郷土料理が数多くあります。



～夏野菜を食べよう～



夏に旬をむかえる野菜を『夏野菜』といいます。きゅうり・ピーマン・なす・かぼちゃ・冬瓜・オクラ・ゴーヤ・トマトなどがあります。水分やビタミン・ミネラルを豊富に含んでいるものが多く、夏バテ予防にも効果があります。たくさん食べて夏を元気にのりきりしましょう。

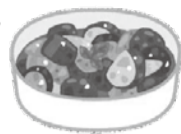
フランス料理

11日(木)ソーシース

フランスのソーセージの一種で、加熱して食べるソーセージのことです。サラミなどの加熱せずに食べるソーセージは、ソーシソンといいます。

11日(木)ラタトゥイユ

トマトといろいろな夏野菜を煮込んだプロバンス地方の郷土料理です。



18日(木)ポテトのガレット

『ガレット』とはフランス語で丸くて平らなものという意味です。給食では、じゃがいもとツナを混ぜ合わせ平らにしてオープンで焼いています。

7月のこんだてから



5日(金)七夕こんだて

ツナそぼろご飯
にゅうめん
七夕ゼリー

天の川をイメージして七夕こんだてににゅうめんを取り入れました。にゅうめんはあたたかいそうめんの料理で、星型のかまぼこが入っています。

17日(水)枝豆(八尾産)

大豆の若い実を枝つきのまま収穫するので「えだまめ(枝豆)」といいます。枝豆は収穫してから時間が経つと甘味やうま味が減るので鮮度が大切です。

『八尾えだまめ』は八尾市の特産品で、近畿地方有数の生産量を誇っています。収穫してすぐの新鮮な枝豆が給食に登場します。

Let's cook! カレーパンの真(4日)

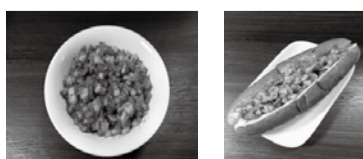


材料(4人分)

豚肉	100g	細かく切る
じゃがいも	100g (中1個)	さいのめ切り
玉ねぎ	80g (中1/2個)	粗みじん切り
にんじん	20g (中1/4本)	みじん切り
グリーンピース	10g	
トマトピューレ	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	小さじ1	
ウスターソース	小さじ1	
カレールウ	12g (1かけ)	細かく刻む
カレー粉	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
油	適量	

作り方

- ①じゃがいもとグリーンピースは別々にゆでておく。
- ②油を熱し豚肉を炒め、塩・こしょうをし、カレー粉も混ぜる。
- ③玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④トマトピューレ・トマトケチャップを加えて炒め、砂糖・濃口しょうゆ・ウスターソースも加えて味付けする。
- ⑤ゆでておいたじゃがいもを加え、カレールウも加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥グリーンピースも加えて混ぜて仕上げる。



給食ではコッペパンにはさみますが、食パンにのせてもおいしいですよ。