平成29年8月分学校給食献立表（学校調理方式） 8月28日(月)～8月31日(木) 4日間 【食物アレルギー対応サポート月間】

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

28日(月) 米飯・牛乳 ※（米粉使用）

④※チキンカレーライス[米粉]、きゅうりのピクルス、みかんゼリー

チキンカレーライス[米粉] ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人123mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。きゅうりのピクルス ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。みかんゼリー ①みかんゼリーは1人1コずつである。

エネルギー 773kcal たんぱく質 26.6g 脂質 13.8g

④

赤	鶏肉（小）	46	
黄	じゃがいも	52	角切り
緑	たまねぎ	65	大切り
緑	にんじん	13	角切り
緑	グリンピース(冷)	7	
緑	にんにく	0.7	みじん切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	塩	0.4	
	ローレル	0.01	
	カレールウの素(米粉)	16	
緑	りんごピューレ	3.9	
	チキンスープ	7	
	（水）	(123)	
緑	きゅうり	39	輪切り
黄	砂糖	1	
	塩	0.2	
	ワインビネガー	1	
緑	みかんゼリー	40(1コ)	
	＊ 塩	0.5	

29日(火) 1/2パン・牛乳

①焼きそば、きゅうりとわかめの中華あえ

焼きそば ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、いかの順にいためる。③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。きゅうりとわかめの中華あえ ①わかめはよく洗い、ゆでる。②きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にわかめ、きゅうりにかけ、あえる。

エネルギー 678kcal たんぱく質 33.0g 脂質 19.5g

①

赤	豚肉	46	
	料理酒	1.4	
赤	いか(たんざく)	20	
	料理酒	0.6	
黄	中華めん	39	
黄	サラダ油(綿実)	1.2	
緑	キャベツ	52	たんざく
緑	たまねぎ	46	細切り
緑	ピーマン	20	細切り
緑	にんじん	13	細切り
黄	サラダ油(綿実)	1	
	塩	0.2	
	こしょう	0.04	
	トンカツソース	9	
	ウスターソース	5.2	
緑	きゅうり	39	輪切り
赤	生わかめ(冷)	4	
黄	砂糖	0.8	
	塩	0.1	
	酢	0.9	
	うす口しょうゆ	1	
黄	ごま油	0.3	
	＊ 塩	0.5	

30日(水) パン・牛乳

②焼きハンバーグ、豆乳コーンスープ、ボイルキャベツ

焼きハンバーグ ①ハンバーグは網なしホテルパン（1枚に25コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。豆乳コーンスープ ①1人139mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。ボイルキャベツ ①キャベツは塩ゆでする。

エネルギー 744kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.7g

②

赤	ハンバーグ70(1コ)		
	ケチャップ8(1袋)		
黄	じゃがいも	26	たんざく
緑	スイートコーン(クリーム缶)	39	
緑	にんじん	13	細切り
緑	パセリ	0.7	みじん切り
	塩	0.9	
	こしょう	0.03	
	うす口しょうゆ	1.3	
	チキンスープ	17	
赤	豆乳	13	
	（水）	(139)	
緑	キャベツ	46	たんざく
	＊ 塩	0.5	

31日(木) 米飯・牛乳

③マーボーあつあげ丼、中華スープ、ミニフィッシュ

マーボーあつあげ丼 ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なすの順にいため、1人33.4mlの湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけし、水どきでんぷん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。中華スープ ①たけのこはゆでる。わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ、にらを加えて煮る。ミニフィッシュ ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

エネルギー 758kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.8g

③

赤	牛挽肉	26	
赤	豚挽肉	13	
赤	あつあげ(冷)	46	
緑	たまねぎ	39	細切り
緑	なす	26	半月
緑	にんじん	13	細切り
緑	しょうが	0.7	みじん切り
緑	にんにく	0.7	みじん切り
黄	ごま油	0.7	
	トウバンジャン	0.1	
	塩	0.3	
	こい口しょうゆ	3.9	
赤	赤みそ	5.2	
黄	でんぷん	1.3	
	（水）	(33.4)	
緑	キャベツ	26	たんざく
緑	たけのこ(缶)	13	細切り
緑	にら	7	1cm幅
赤	乾燥わかめ	0.7	
	塩	0.3	
	こしょう	0.01	
	うす口しょうゆ	2.3	
	中華スープの素	1	
	（水）	(169)	
赤	ミニフィッシュ5(1袋)		

大阪市の学校給食における食物アレルギー対応

学校給食における食物アレルギー対応については、最終調理段階で、アレルゲンとなる食品を加える前に取り分けて提供する除去食、パン・米飯・飲用牛乳・副食の停止、弁当持参等があります。学校調理方式に移行した中学校においても、小学校と同様の対応を行っています。

また、より充実した食物アレルギー対応を進める取り組みのひとつとして、8月、9月、10月を「食物アレルギー対応サポート月間」としています。

8月分では、4番のチキンカレーライスに、小麦粉の代わりに米粉を使用したカレールウの素を使うことで、小麦アレルギーの児童・生徒も食べられるように工夫しています。9月分のビーフカレーライス、ドライカレーにも米粉を使用したカレールウの素を使用します。10月分では、上新粉を使ったクリームシチュー、卵を使用しないマヨネーズ風味のノンエッグドレッシングを使用した献立も登場する予定です。



【食物アレルギー対応サポート月間】

※4番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

1. 赤（主に体をつくる）…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。 **2. 黄**（主に熱や力のもとになる）…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。 **3. 緑**（主に体の調子をととのえる）…野菜、果物、きのこ類。

（編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会）