

平成30年4月分学校給食献立表(中学校) 4月10日(火)~4月27日(金) 14日間 3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

10日(火)	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(カット缶)	赤 豚肉 52	こしょう 0.04
	焼きそば ①豚肉は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。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。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。	料理酒 1.6	トンカツソース 9
1/2パン・牛乳		黄 中華めん 39	ウスターソース 5.2
		黄 サラダ油(綿実) 1.2	緑 きゅうり 39 輪切り
	きゅうりのしょうがづけ 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しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。	緑 キャベツ 52 たんざく	緑 しょうが 0.3
	黄桃(カット缶) ①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑 たまねぎ 46 細切り	黄 砂糖 1
		緑 ピーマン 20 細切り	うす口しょうゆ 1.8
		緑 にんじん 13 細切り	緑 黄桃(カット缶) 100
	エネルギー 717kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.6g	黄 サラダ油(綿実) 1	* 塩 0.5
		塩 0.2	

11日(水)	特④カツカレーライス、フルーツ白玉	赤 (-口)トンカツ(豚)60(2コ)	塩 0.3
	カツカレーライス ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なんじんの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。	黄 油(菜種) 99	ローレル 0.01
米飯・牛乳		赤 牛肉 26	カレールウの素 16
入学祝い 献立		黄 ジャがいも 46 角切り	チキンスープ 13
		緑 たまねぎ 65 大切り	(水) (117)
	フルーツ白玉 ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、1人26mlの湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配食時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。	緑 にんじん 26 いちよう	黄 白玉だんご 26
		緑 グリンピース(冷) 7	緑 ミックスフルーツ(缶) 52
		緑 にんにく 0.4 みじん切り	黄 砂糖 2.9
	エネルギー 1,043kcal たんぱく質 30.7g 脂質 34.7g	黄 サラダ油(綿実) 0.7	(水) (26)

12日(木)	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ、ヨーグルト	赤 ハンバーグ70(1コ)	こしょう(白) 0.03
	煮こみハンバーグ ①サラダ油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、1人47mlの湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること) 弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配食する。	緑 たまねぎ 29 細切り	うす口しょうゆ 1.3
パン・牛乳		黄 サラダ油(綿実) 0.2	チキンスープ 17
		ケチャップ 9	(水) (152)
	コーンスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、なんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、最後にパセリを加えて煮る。	ウスターソース 2.3	緑 三度豆(冷) 33 3cm幅
		(水) (47)	黄 砂糖 0.8
		緑 キャベツ 39 色紙	酢 0.4
		緑 スイートコーン(クリーム缶) 39	塩 0.2
		緑 コーン(冷) 13	うす口しょうゆ 0.1
		緑 にんじん 13 細切り	黄 サラダ油(綿実) 0.3
		緑 パセリ 0.7 みじん切り	赤 ヨーグルト108(1コ)
	エネルギー 857kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.7g	塩 0.9	* 塩 0.5

13日(金)	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆	赤 牛挽肉 26	黄 ごま油 0.7
	ビビンバ ①切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、①の調味液で味つけする。③きゅうり、なんじんは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは50人分程度、なんじんは75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。	赤 豚挽肉 26	黄 いりごま(白) 0.7
米飯・牛乳		緑 にんにく 0.3 みじん切り	黄 トック 26
		黄 ごま油 0.7	緑 たまねぎ 26 細切り
		黄 砂糖 2.6	緑 チンゲンサイ 26 たんざく
		料理酒 1.6	緑 えのきたけ 13 3cm幅
		こい口しょうゆ 3.3	塩 0.2
		コチジャン 0.4	こしょう 0.03
		緑 きゅうり 33 細切り	うす口しょうゆ 2.6
		緑 にんじん 20 細切り	中華スープの素 1
		緑 切り干しだいこん 5 荒切り	(水) (169)
		黄 砂糖 1.7	赤 いり黒豆 5(1袋)
	エネルギー 803kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.4g	塩 0.1	* 塩 0.5
		こい口しょうゆ 3.9	

16日(月)	⑬マーボー豆腐、きゅうりの甘酢づけ、もやしとピーマンのごまいため	赤 牛挽肉 33	黄 でんぶん 1.3
	マーボー豆腐 ①料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、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。更になんじん、たまねぎの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、とうふを加えて煮、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。	赤 豚挽肉 33	(水) (23)
米飯・牛乳		赤 とうふ(パック) 52 角切り	緑 きゅうり 39 輪切り
		緑 たまねぎ 52 細切り	黄 砂糖 0.8
		緑 にんじん 20 細切り	酢 1.2
		緑 にら 7 1cm幅	うす口しょうゆ 1.6
		緑 しょうが 0.7 みじん切り	緑 もやし(細) 33 荒切り
		緑 にんにく 0.7 みじん切り	緑 ピーマン 7 細切り
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	黄 ごま油 0.4
		トウバンジャン 0.1	塩 0.1
		料理酒 1.3	こしょう 0.03
		塩 0.1	うす口しょうゆ 1.3
		こい口しょうゆ 3.3	黄 いりごま(白) 0.7
	エネルギー 801kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.6g	赤 赤みそ 5.2	* 塩 0.5

17日(火)	⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)	赤 鶏肉(小) 39	黄 パン粉 0.7
	マカロニグラタン ①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリーンピース、マカロニを加えて、ミニバット(1つに30人分程度まで、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。	料理用ワイン(白) 1.2	赤 ウイナー(カット) 20
パン・牛乳		黄 マカロニ(エルボ) 8	緑 レタス 39 色紙
		黄 サラダ油(綿実) 0.3	緑 にんじん 13 細切り
		緑 たまねぎ 39 細切り	緑 パセリ 0.7 みじん切り
		緑 グリンピース(冷) 7	塩 0.9
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	こしょう 0.03
		塩 0.5	うす口しょうゆ 1.3
		こしょう 0.04	チキンスープ 17
		黄 クリーム 3.9	(水) (152)
		黄 小麦粉(薄力) 3.3	緑 りんご(カット缶) 100
		赤 牛乳 27	* 塩 0.5
	エネルギー 847kcal たんぱく質 33.7g 脂質 26.1g	赤 粉末チーズ 1.3	

18日(水)	⑫まぐろのオーロラ煮、さといもと野菜の含め煮、キャベツの梅風味	赤 まぐろ(角) 60	緑 しいたけ 0.7 一口大
	まぐろのオーロラ煮 ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配食時にまぐろにからませる。	緑 しょうが 1.2	黄 砂糖 1.3
米飯・牛乳		料理酒 1.8	みりん 1.3
		黄 でんぶん 12	塩 0.1
		黄 油(菜種) 63	うす口しょうゆ 3.9
		ケチャップ 6	こい口しょうゆ 3.3
		黄 砂糖 2.6	赤 けずりぶし 1.2
		赤 赤みそ 2.1	(水) (52)
		赤 鶏肉(極小) 7	緑 キャベツ 39 たんざく
		料理酒 0.2	黄 梅肉 0.4
		黄 さといも(冷) 39	黄 砂糖 0.4
		つなこんにやく 20	酢 0.1
		緑 たまねぎ 46 大切り	うす口しょうゆ 0.9
		緑 にんじん 20 いちよう	* 塩 0.5
	エネルギー 844kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.4g	緑 むき枝豆(冷) 13	

19日(木)	⑩焼きとり、みそ汁、きゅうりともやしのゆずの香あえ、はっ酵乳	赤 鶏肉(大) 52	赤 白みそ 5
	焼きとり ①鶏肉、白ねぎはしょうが汁で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.3mlの水でとく)でとろみをつけ、配食時に②の材料にかける。	緑 白ねぎ 26 小口切り	赤 だしこんぶ 0.7
米飯・牛乳		緑 しょうが 2	赤 けずりぶし 2.5
		黄 砂糖 1.3	(水) (169)
		みりん 4.6	緑 きゅうり 26 輪切り
		こい口しょうゆ 4.6	緑 もやし(細) 26 荒切り
		黄 でんぶん 0.1	黄 砂糖 1.4
		赤 とうふ(冷) 26	塩 0.1
		赤 うすあげ 7 たんざく	酢 0.9
		緑 キャベツ 39 たんざく	うす口しょうゆ 0.8
		緑 たまねぎ 26 細切り	緑 ゆず(果汁) 0.9
		緑 にんじん 13 細切り	赤 はっ酵乳 70(1本)
		緑 だいこん葉(乾) 0.7	* 塩 0.5
	エネルギー 780kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.0g	赤 赤みそ 13	

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

20日(金)	①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、甘夏かん	赤 (牛 肉 52	デミグラスソース 5.2
	①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にはたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁(1人12ml)を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。	料理用ワイン(白) 1.6	トンカツソース 2
パン・牛乳	キャベツのピクルス ①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に35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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。甘夏かん ①甘夏かんは1人1/4切ずつである。	黄 ジャがいも 46 大切り	黄 (小麦粉(薄力) 3.5
	エネルギー 818kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g	緑 たまねぎ 46 大切り	黄 サラダ油(綿実) 2.8
		緑 にんじん 26 いちよう	(水) (117)
		緑 グリンピース(冷) 7	緑 キャベツ 46 色紙
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	黄 砂糖 1.2
		ケチャップ 7	塩 0.2
		トマトピューレ 3.9	酢 1.2
		黄 砂糖 0.3	うす口しょうゆ 0.4
		塩 0.5	緑 甘夏かん 100 1/4切り
		こしょう0.07	* 塩 0.5
		ローレル0.03	

23日(月)	②豚肉のデミグラスソース、スープ、キャベツとピーマンのソテー	赤 (豚肉(肩ロース) 59	緑 にんじん 13 細切り
	①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。④スープ ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。④キャベツとピーマンのソテー ①サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	料理用ワイン(白) 1.8	緑 パセリ 0.7 みじん切り
パン・牛乳	エネルギー 790kcal たんぱく質 34.8g 脂質 28.1g	塩 0.2	塩 0.9
		こしょう(粗挽) 0.03	こしょう 0.03
		黄 オリーブ油 0.7	うす口しょうゆ 1.3
		緑 りんごピューレ 6.5	チキンスープ 17
		デミグラスソース 5.2	(水) (152)
		ウスターソース 2	緑 キャベツ 39 たんざく
		ケチャップ 1.3	緑 ピーマン 7 細切り
		赤 (鶏肉(小) 20	黄 サラダ油(綿実) 0.4
		料理用ワイン(白) 0.6	塩 0.2
		黄 ジャがいも 26 ひょうし木	こしょう0.01
		緑 たまねぎ 46 細切り	

24日(火)	⑩鶏肉とじゃがいもの煮もの、あつあげのしょうゆだれかけ、紅ざけそぼろ	赤 (鶏肉(小) 39	赤 けずりぶし 1.2
	①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④あつあげのしょうゆだれかけ ①あつあげは網なしホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。③紅ざけそぼろ ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人0.9mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	料理酒 1.2	(水) (52)
パン・牛乳	エネルギー 761kcal たんぱく質 30.8g 脂質 15.7g	黄 ジャがいも 46 大切り	赤 あつあげ(冷) 3.9
		緑 たまねぎ 46 大切り	黄 砂糖 0.7
		緑 ごぼう 20 一口大	みりん 1.3
		緑 にんじん 20 いちよう	こい口しょうゆ 2.3
		緑 三度豆(冷) 13 2cm幅	赤 紅ざけ(フレーク) 1.3
		緑 しいたけ 1.3 一口大	黄 いりごま(白) 1.7
		黄 砂糖 1.6	赤 青のり 0.3
		みりん 0.7	料理酒 0.7
		塩 0.2	みりん 0.4
		うす口しょうゆ 3.9	うす口しょうゆ 1.3
		こい口しょうゆ 2.6	(水) (0.9)

25日(水)	④カレースープスパゲッティ、焼きかぼちゃ、みかん(缶)	赤 鶏肉(極小) 39	カレールウの素 10
	①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にはにんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。④焼きかぼちゃ ①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。⑤みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 ベーコン 7 小口切り	こい口しょうゆ 2
パン・牛乳	エネルギー 851kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.8g	黄 スパゲッティ 20	チキンスープ 8
		緑 たまねぎ 52 細切り	(水) (161)
		緑 にんじん 13 細切り	緑 かぼちゃ(冷) 52
		緑 ピーマン 7 細切り	塩 0.1
		緑 しめじ 13 一口大	緑 みかん(缶) 102
		塩 0.1	* 塩 0.5

26日(木)	⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこピーマン、まっ茶大豆	赤 豚肉 52	赤 乾燥わかめ 0.7
	①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、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。③みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめはもどす。④だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。⑤煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に、わかめ、青ねぎを加えて煮る。⑥じゃこピーマン ①ちりめんじゃこはゆでる。②サラダ油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こい口しょうゆで味つけする。④まっ茶大豆 ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ 26 細切り	赤 赤みそ 1.3
米飯・牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.6g	緑 しょうが 1.2	赤 白みそ 5
		黄 砂糖 0.8	赤 だしこんぶ 0.7
		料理酒 1.4	赤 けずりぶし 2.5
		みりん 0.8	(水) (169)
		こい口しょうゆ 3.6	赤 ちりめんじゃこ 2.6
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	緑 ピーマン 26 細切り
		赤 うすあげ 7 たんざく	黄 サラダ油(綿実) 0.4
		緑 キャベツ 39 たんざく	黄 砂糖 0.3
		緑 にんじん 13 細切り	料理酒 0.4
		緑 青ねぎ 7 小口切り	こい口しょうゆ 0.9
		緑 えのきたけ 13 3cm幅	赤 まっ茶大豆6(1袋)

27日(金)	⑨鶏肉のからあげ、中華スープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ	赤 鶏肉(もも皮付大) 65	緑 しいたけ 0.7 細切り
	①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③中華スープ ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけはもどす。②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。④チンゲンサイともやしの甘酢あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に60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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	緑 しょうが 0.7	塩 0.7
米飯・牛乳	エネルギー 872kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.9g	緑 にんにく 0.7 みじん切り	こしょう0.03
		塩 0.4	うす口しょうゆ 2.6
		こしょう0.03	豚骨スープ 17
		黄 でんぷん 13	(水) (152)
		黄 油(菜種) 70	緑 チンゲンサイ 26 たんざく
		赤 豚肉 13	緑 もやし(細) 26 荒切り
		料理酒 0.4	黄 砂糖 1.2
		赤 とうふ(冷) 26	塩 0.2
		緑 たまねぎ 26 細切り	酢 1.6
		緑 キャベツ 20 たんざく	うす口しょうゆ 0.7
		緑 にんじん 13 細切り	* 塩 0.5
		緑 にら 7 1cm幅	

パン添加物
黄 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質— 脂質 5.7g) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質— 脂質—) 1回
※添加物がつく日は、各学校によって異なります。

第3次食育推進計画が策定されました。

平成30年度から始まる第3次大阪市食育推進計画のスローガンは「かしこく食べよう!ゲンキをつくろう!」です。めざす姿は、「食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる。適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活ができる。」となっています。

教育委員会では、学校給食が家庭での食生活の充実に役立つよう、献立内容、調理方法等を記載した献立表を児童生徒に配付しています。

また、学校給食献立コンクールを実施し、入賞献立を学校給食に取り入れています。児童生徒が学校給食の献立を作成することにより、食への興味・関心を高めるとともに、栄養のバランスや食材の旬等を考えた料理を学ぶ機会となれば、と考えています。



※今年度は、おすすめの常備菜を紹介します。

常備菜とは、作り置きのできるおかずのことで、ふだんのおかずやお弁当に役立ちます。

— 五目豆 —

五目豆は、大豆、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやくなどを使って甘辛く煮た料理です。「五目」とは「いろいろな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの」を意味します。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。また抗酸化作用があるといわれるビタミンEも含んでいます。



〈五目豆〉

(材料：作りやすい分量)

大豆(水煮)…………… 150g

たけのこ(水煮)………… 150g

れんこん…………… 150g

にんじん …………… 100g

うす口しょうゆ… 大さじ4

A 砂糖 …………… 大さじ4

みりん…………… 大さじ2

昆布…………… 5cm

水……………200ml

(作り方)

① たけのこ、にんじんは、1cm角に切る。れんこんは1cm角に切り、酢水につける。昆布は、はさみで1cm角に切る。

② 鍋に昆布と水を入れてしばらく置き、Aを入れひと煮する。

③ ②ににんじん、れんこん、たけのこ、大豆を入れ、中火で煮る。

④ 材料が柔らかくなれば火を止め、ふたをして味を含ませる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

1.黄 (主にエネルギーのもとになる食品)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。2.赤 (主に体をつくるもとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類。3.緑 (主に体の調子を整えるもとになる食品)…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)