

28日(火)	①和風焼きそば、きゅうりのゆず風味 和風焼きそば 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。更にはんにん、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、うすだししょうゆ、こいししょうゆで味つける 4 かつおぶしは1人1袋ずつ添える。きゅうりのゆず風味 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、酢、うすだししょうゆ、ゆずを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 675kcal たんぱく質 32.9g 脂質 20.2g	赤 豚肉 59 料理酒 1.8 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(輪切) 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 にんにく 13 細切り 黄 サラダ油(輪切) 1 塩 0.2	こしょう 0.07 うすだししょうゆ 3.9 こいししょうゆ 2.6 赤 かつおぶし 1 (1袋) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 2 塩 0.1 酢 0.8 うすだししょうゆ 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8
29日(水)	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。なすはさつと水にさらしてあくをぬく。塩、こいししょうゆ、赤みそを合わせる 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。更にはんにん、たまねぎ、なすの順にいため、1人33mlの湯、あつあげを加えて煮る 3 煮上がれば、1の調味液で味つけし、水どきでんぶ(1人3ml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。2 1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、うすだししょうゆ、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	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 にんにく 13 細切り 緑 しょうが 0.7 みじん切 緑 にんにく 0.7 みじん切 黄 ごま油 0.7 トウバンジャン 0.1 塩 0.3 こいししょうゆ 3.9 赤 赤みそ 5.2	黄 でんぶ(水) 1.3 (33) 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 うすだししょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ミニフィッシュ 5 (1袋)
30日(木)	②焼きハンバーグ、豆乳コーンスープ、キャベツのカレーソテー 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 1 1人156mlの湯を煮上げ、にんにん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る 2 煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすだししょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。キャベツのカレーソテー 1 サラダ油を熱し、キャベツをいためる 2 いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つける。 エネルギー 756kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.2g	赤 ハンバーグ 70 (1コ) ケチャップ 8 (1袋) 黄 じゃがいも 33 ひょうし木 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 コーン(冷) 20 緑 にんにん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切 塩 0.5 こしょう 0.03	うすだししょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳(水) 1.3 (156) 緑 キャベツ 46 たんざく 黄 サラダ油(輪切) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.1
31日(金)	④※チキンカレーライス[米粉]、野菜のピクルス、ぶどうゼリー 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。更にはたまねぎ、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、カレー味の素、りんごビュレ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 3 配食時にご飯を盛りつけた上に2のカレーをかける 野菜のピクルス 1 キャベツ、3度豆は、各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは65人分程度、3度豆は285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、熱いうちに野菜を加えてつけ、十分味を含ませる ぶどうゼリー 1 ぶどうゼリーは1人1コずつである。 エネルギー 782kcal たんぱく質 26.6g 脂質 13.8g	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 にんにん 20 いちょう 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 みじん切 黄 サラダ油(輪切) 0.7 塩 0.7 ローレル 0.01 カレー味の素 1.6	緑 りんごビュレ 3.9 チキンスープ 7 (水) (123) 緑 キャベツ 26 色紙 緑 3度豆(冷) 7 2cm幅 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 緑 ぶどうゼリー 40 (1コ)

朝ごはんを食べよう！

大阪市では、平成30年3月に「第3次大阪市食育推進計画」を策定しました。計画の基本テーマのひとつが「朝ごはんを食べよう」です。みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。

農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

- 朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、早寝・早起きの人が多い。
- 朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
- 朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、学力が高く、体力測定の結果が良い。

【参考：農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」】

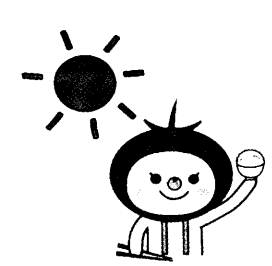
このことから、朝ごはんを毎日食べることによって

- 早寝・早起きといった望ましい生活リズムが作られる。
- 心の健康が保たれる。
- 学力や体力に良い影響がある。

と考えられます。

適切な量と質の食事をとり、心と体の健康を保つためにも、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

【大阪市健康局】



【食物アレルギー対応サポート月間】

※4番に使用のカレー味の素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

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