

3(月)	鶏肉と野菜の煮もの ひじき豆 みかん(冷)	●鶏肉と野菜の煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしようゆ 3.9	こいくちしようゆ 26 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●ひじき豆 赤 大豆(乾) 15.6 黄 ジャガイモでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 ●みかん(冷) 赤 みかん(冷) 80	鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの 【鶏肉のからあげ】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けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ(乾)、ジャガイ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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ひじき豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 緑 ジャガイモ 0.7 緑 にんじん 0.7 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 ジャガイモでん粉 13 黄 なたね油 10 ●とうがんの中華スープ 赤 ハム 13 緑 とうがん 39 緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 13 緑 たら 6.5	塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 コーン(冷) 6.5 ●ハム 赤 ハム 13 緑 とうがん 39 塩 0.13 緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 13 緑 たら 6.5
	かやくご飯	[鶏肉の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ(乾)、ジャガイ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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ひじき豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。	エネルギー 808kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.6g 糖質 116.9g			
	牛乳					
	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	●さけのつけ焼き 赤 さけ(角) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 こいくちしようゆ 3 ●みそ汁 黄 ジャガイも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 だしこんぶ 0.078 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	赤 けずりぶし 26 水 169 ●とうがんの煮もの 赤 鶏肉 13 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 赤 みりん 0.65 赤 塩 0.13 赤 うすくちしようゆ 1.56 赤 ジャガイもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 赤 水 18.2 赤 烹きのり 赤 烹きのり(袋) 1.25	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため 【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラの梅風味】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●オクラの梅風味 赤 オクラ 26 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 つなこんにゃく 0.26 緑 うすくちしようゆ 0.91 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 19.5 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 純実油 0.39 料理酒 1.04 うすくちしようゆ 0.91 こいくちしようゆ 0.65 水 1.3
	4(火)	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしようゆで下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【とうがんの煮もの】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしようゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 710kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.0g 糖質 101.7g			
	牛乳					
	パエリア ウインナーとキャベツのスープ すいか	●パエリア 赤 鶏肉 20 赤 いか 10 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 15 緑 赤ピーマン 5 緑 トマト(缶) 4 緑 さんどまめ(冷) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブ油 0.3 ワイン(白) 1 塩 0.2 カレー粉 0.1 チキンブイヨン 0.3 水 8	●ウインナーとキャベツのスープ 赤 ウインナー 26 黄 ジャガイも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 赤 塩 0.39 赤 こしょう 0.026 赤 うすくちしようゆ 1.3 赤 チキンブイヨン 1.95 赤 水 169 ●すいか 赤 すいか 56	夏野菜のカレーライス キャベツときゅうりのサラダ みかんゼリー 【夏野菜のカレーライス】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、セロリ、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、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【キャベツときゅうりのサラダ】①きゅうり、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【みかんゼリー】①みかんゼリーは1人1コずつである。	●夏野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.13	カレールウの素 15.6 水 110.5 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 きゅうり 26 緑 キャベツ 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 純実油 0.39 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40
	5(水)	[パエリア]①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【ウインナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【すいか】①すいかは1人1/64切ずつである。	エネルギー 739kcal たんぱく質 32.9g 脂質 19.1g 糖質 100.8g			
	牛乳					
	11(火)					
	牛乳					
	12(水)					
	牛乳					
	りんご ジャム					

13(木)	ゴーヤチャンプルー 五目汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	<p>●ゴーヤチャンプルー 赤 豚肉 39 緑 ブラックマッパもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 赤 かつおぶし(袋) 1 ●五目汁 赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26</p> <p>●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.3 緑 こいくちしょうゆ 2.34</p>
	[ゴーヤチャンプルー]①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。 ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	
14(金)	なすのミートグラタン スープ ダイスゼリー(ぶどう)	<p>●なすのミートグラタン 赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 13 黄 マカロニ(エルボ) 3.9 黄 綿実油 0.13 緑 なす 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 ワイン(白) 1.04 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターーソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9</p> <p>●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ダイスゼリー(ぶどう) 緑 ゼリー(ぶどう) 45</p>
	[なすのミートグラタン]①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。小麦粉はふるって弱火で褐色になるまでからりいする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、なすの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけし、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。[ダイスゼリー(ぶどう)]①ゼリーは1人4.5gずつである。	
18(火)	チキントマトスパゲッティ キャベツのひじきドレッシング 発酵乳	<p>●チキントマトスパゲッティ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 ウインナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.65 こしょう(粗挽) 0.039</p> <p>●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●発酵乳 赤 発酵乳 70</p>
	[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからりいし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	
19(水)	豚肉のたつたけ みそ汁 切干したいこんのゆずの香あえ	<p>●豚肉のたつたけ 赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 黄 ジャガイモでん粉 12 黄 なたね油 9 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 オクラ 6.5 緑 えのきたけ 13</p> <p>赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 緑 きゅうり 15 緑 切干したいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.2 米酢 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 緑 ゆず(果汁) 0.7</p>
	[豚肉のたつたけ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりがれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[切干したいこんのゆずの香あえ]①切干した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。②きゅうり、切干したいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、あえる。	

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海藻類）
緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】
パン（基本配合）・・・コッペパン
パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンフキンパン
パン（1/2）・・・1/2黒糖パン
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

7月7日 (金)

上手に水分をとろう

暑いときは、たくさん汗をかきます。私たちの体は、汗をかくことで体温を下げています。水分は一度にたくさんとることではなく、こまめにとることが大切です。

激しい運動などで特に多く汗をかくときは、水分に加えて塩分も補給しましょう。

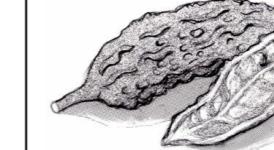


7月13日 (木)

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな食材をいためた料理です。

今日の給食は、夏が旬の野菜の「にがうり(ゴーヤ)」を使ったゴーヤチャンプルーです。



にがうり(ゴーヤ)には、ビタミンCが多く含まれています。

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るために取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて218作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。

6月の献立には、丸山小学校の昨年度6年1組の児童が考えた献立が登場しました。献立のねらいは、「低学年の子が見ても分かるように3色にそろえる工夫をしました。」です。

