



平成29年3月分 大阪市中学校給食献立表

米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金) <div>注目</div>		6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)		1 0 日 (金)		1 3 日 (月)			
中華丼 (深皿) うずら卵④ 鶏肉のから揚げ① さつまいもの甘煮③ はっさく②		焼肉① マカロニサラダ② ブロッコリーのごまあえ③ はくさいキムチ④ ヨーグルト (別)		ちらし寿司① 錦糸卵④ 糸よりとちくわのてんぷら② 菜の花とコーンのサラダ③ 三色ゼリー (別) すまし汁⑤		とうふハンバーグ① ポテトサラダ② ハム④ ブロッコリーの甘辛あえ③ いちごのムース (別) ベーコンとキャベツのスープ⑤		一口ヒレとんかつ① 一口がんもとだいこんのみそ煮② きんぴらごぼう③ たくあん④		ハヤシライス (深皿) ブロッコリー④ チキンソテー① じゃがいもの洋風煮③ デコボン②		白身魚のカレーあんかけ① 豚肉と野菜の炒めもの② ほうれん草とはくさいのごまあえ③ 大豆とこんぶの煮もの④		そばろご飯 鶏そばろ・ほうれん草① いり卵③ 赤平天と野菜の煮もの② いちご④ みそ汁⑤		豚肉のマーマレード焼き、 ブロッコリー① ツナとキャベツの炒めもの③ フルーツミックス② 鶏だんご汁⑤ 鶏だんご④			
【1 日 (水)】 中華丼 「中華丼」は中華風に仕上げた具材をご飯にのせて食べる日本で生まれた料理です。「具」は保温食缶で届くので、ご飯を専用の皿に移し、上からかけて食べることができます。 副食容器の「うずら卵」も上のにせて食べましょう。スプーンがあると便利です。				【3 日 (金)】 菜の花 <div>注目食材</div> 「菜の花」はアブラナのつぼみや花、茎などの穂先部分を食べます。今回は緑色の菜の花に黄色のコーンを合わせたサラダにしています。 春の訪れを感じさせる旬の野菜です。				【7 日 (火)】 一口がんも 正式には「一口がんもどき」といい、雁 (がん) の肉の味に似ていることからこの名前が付いたそうです。もとは精進料理で使われる食材で、肉の代わり用いられました。				【8 日 (水)】 ハヤシライス 食べる時に副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。				【1 0 日 (金)】 いちご 「いちご」の旬は3月から5月です。私たちが食べているのは、果実ではなく茎が大きく肥大化した部分です。 風邪を予防する働きや身体の疲れをとる働きを助けてくれるビタミン C が豊富に含まれています。			
エネルギー 8 7 3 kcal たんぱく質 3 5 . 5 g 脂 質 2 2 . 1 g		エネルギー 8 6 4 kcal たんぱく質 2 9 . 2 g 脂 質 2 7 . 3 g		エネルギー 8 3 1 kcal たんぱく質 2 6 . 0 g 脂 質 1 8 . 4 g		エネルギー 8 7 1 kcal たんぱく質 2 4 . 3 g 脂 質 3 1 . 5 g		エネルギー 7 9 9 kcal たんぱく質 2 7 . 3 g 脂 質 2 3 . 0 g		エネルギー 8 2 1 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 2 1 . 9 g		エネルギー 7 7 5 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 7 7 0 kcal たんぱく質 3 2 . 8 g 脂 質 1 8 . 8 g		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 1 4 . 5 g			
深皿	赤	豚肉	20g	①	緑	かんぴょう	2g	①	赤	とうふハンバーグ	50g	小麦 乳	別	赤	一口がんも	60g	小麦 卵 小麦		
		料理酒	1.2g		緑	れんこん	25g		黄	油 (菜種)	9g								
	緑	はくさい	65g		緑	にんじん	20g			トンカツソース	1 袋								
	緑	チンゲンサイ	20g		緑	干しいたけ	0.5g		黄	じゃがいも	50g			緑	だいこん	50g			
	緑	たまねぎ	30g		緑	ニラ	5g		黄	きゅうり	10g			緑	にんじん	20g			
	緑	にんじん	20g		緑	しょうが	0.5g		黄	塩	0.1g			緑	むき枝豆 (冷)	5g			
	緑	干しいたけ	0.5g		緑	にんにく	0.3g		黄	砂糖	1g			緑	にんじん	20g			
	緑	しょうが	0.5g		黄	砂糖	3g		黄	こしょう	0.03g			黄	砂糖	1g			
	黄	サラダ油 (調味)	1g		黄	こいロしょうゆ	5g		黄	みりん	1g			黄	砂糖	1g			
		塩	0.3g		黄	コチジャン	0.6g		黄	酢	15g			黄	砂糖	1g			
	こしょう	0.03g	黄	ごま油	1.5g	赤	だしこんぶ	0.4g	黄	砂糖	1g								
	こいロしょうゆ	3g	黄	いりごま (白)	0.7g	赤	水	25g	黄	砂糖	1g								
	中華スープの素	0.5g	黄	すりごま (白)	0.5g	赤	けずりぶし	0.4g	黄	砂糖	1g								
	黄	でんぶん	3g	黄	マヨネーズ (缶)	8g	小麦	別	黄	マヨネーズ	1 袋	卵 小麦	赤	赤みそ	6g				
	水	50g	黄	塩	0.1g	小麦	④	赤	ハム	20g	卵 小麦	赤	だしこんぶ	0.1g					
④	赤	うずら卵 (缶)	23g	②	緑	しょうが	0.1g	③	緑	ファコリー (缶)	25g	小麦 小麦	④	緑	ファコリー (缶)	20g	小麦		
		塩	0.1g		緑	塩	0.3g			塩	0.3g								
		こしょう	0.01g		緑	料理酒	0.5g		緑	にんじん	10g			赤	鶏肉	60g			
		こいロしょうゆ	1g		緑	こいロしょうゆ	1g		緑	にんにく	0.5g			緑	たまねぎ	30g			
		中華スープの素	0.2g		赤	ちくわ (小)	20g		黄	砂糖	2g			緑	しょうが	2g			
	黄	でんぶん	1g		黄	小麦粉 (薄力)	7g		黄	こいロしょうゆ	3g			緑	にんじん	15g			
		水	15g		黄	でんぶん	3g		黄	料理用油 (白)	0.5g			黄	青ねぎ	3g			
	赤	鶏肉	60g		黄	油 (菜種)	4g		緑	菜の花	20g			黄	サラダ油 (調味)	0.5g			
	緑	しょうが	1g		緑	塩	0.2g		緑	塩	0.2g			黄	砂糖	1g			
	緑	にんにく	0.3g		緑	コーン (冷)	10g		緑	キャベツ	15g			黄	砂糖	1g			
①	塩	0.6g	③	黄	コンソメの素	1 袋	⑤	別	黄	いちごのムース	1 コ	乳	④	黄	じゃがいも	45g	小麦		
	こしょう	0.05g		緑	コーン (冷)	10g		赤	ベーコン	5g	緑			三度豆 (冷)	5g				
	こいロしょうゆ	1g		緑	キャベツ	15g		緑	キャベツ	30g	黄			塩	0.3g				
	黄	でんぶん		10g	黄	コンソメの素		1 袋	黄	塩	0.3g			黄	砂糖	1g			
	黄	油 (菜種)		6g	赤	三色ゼリー		1 コ	赤	とうふ (冷)	15g			黄	砂糖	1g			
	黄	さつまいも		45g	赤	とうふ (冷)		15g	赤	だいこん	30g			黄	砂糖	1g			
	黄	砂糖		3g	赤	乾燥わかめ		0.3g	赤	乾燥わかめ	0.3g			黄	砂糖	1g			
		こいロしょうゆ		2g	赤	塩		0.3g	赤	塩	0.3g			黄	砂糖	1g			
		水		20g	赤	うすロしょうゆ		3g	赤	うすロしょうゆ	3g			黄	砂糖	1g			
		水		20g	赤	だしこんぶ		0.6g	赤	だしこんぶ	0.6g			黄	砂糖	1g			
②	緑	はっさく	1/4 コ		赤	けずりぶし	2.3g	えび	赤	けずりぶし	2.3g	えび	赤	けずりぶし	2.3g	えび			
					水	150g													
ヨーグルトやゼリーにスプーンなどはつきません																			
ヨーグルトやゼリーの空き容器は副食容器の中に入れないようにしましょう！																			

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。

平成 29 年 3 月 分

「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		21日(火)		22日(水)		23日(木)													
さごしのみそ漬け焼き① 焼きそば② 小松菜とはくさいのおひたし③ こんにゃくのおかかあえ④		ミンチカツカレーライス(深皿) ミンチカツ① ベーコンとピーマンのソテー③ キャベツのピクルス④ りんご②		鶏肉のてり焼き① 豚じゃが② 小松菜とだいこんの即席漬け③ 揚げ大豆④		しらすご飯③ 豚肉のしょうが焼き① ひじきの煮もの④ デコボン② みそ汁⑤		鮭のムニエル① ミートソーススパゲッティ② キャベツとコーンのサラダ③ ほうれん草のソテー④		鶏肉の竜田揚げ① 筑前煮② ミニ手巻きごはん きゅうり・にんじん③ 錦糸卵④ みそ汁⑤		牛丼① 千草焼き② 若竹煮③ たくあん④ オレンジジュース(別)													
【15日(水)】ミンチカレーライス 副食容器に入った「ミンチカツ」をのせて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。 		【16日(木)】大豆 「大豆」は、「畑の肉」と呼ばれることがあります。これは、大豆が肉類に多いたんぱく質を多く含んでいるからです。 		【17日(金)】しらす 「しらす」はカタクチイワシやマイワシ、いかなごなどの白い魚の稚魚の総称です。天日干したものは「ちりめんじゃこ」と言われます。たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。 		【22日(水)】筑前煮 「筑前煮」は、現在の福岡県北部の郷土料理の煮ものが発祥です。この地域を「筑前の国」と呼んでいたことからこの名がついたそうです。一般的な煮物と違い、煮る前に野菜を油で炒めることが特徴です。 		【23日(木)】牛丼 「牛丼」は明治頃に牛鍋をごはんにかけた料理がはじまりと言われています。副食容器に入った「牛丼の具」をご飯にのせて食べることができます。 																	
エネルギー 768kcal たんぱく質 32.7g 脂 質 19.3g		エネルギー 888kcal たんぱく質 25.6g 脂 質 28.9g		エネルギー 827kcal たんぱく質 33.6g 脂 質 19.4g		エネルギー 775kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 18.7g		エネルギー 778kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 21.9g		エネルギー 894kcal たんぱく質 38.8g 脂 質 26.8g		エネルギー 791kcal たんぱく質 30.4g 脂 質 19.7g													
①	赤	さごし	60g	深皿	赤	豚肉	20g	①	赤	ちりめんじゃこ	8g	①	赤	鮭	50g	①	赤	鶏肉	70g	①	赤	牛肉	40g		
	黄	砂糖	1g		緑	しょうが	0.5g		黄	いりごま(白)	0.8g		緑	しょうが	2g		緑	たまねぎ	80g						
	みりん	2g	緑		にんにく	0.5g	黄		砂糖	1.5g	料理用油(白)		1g	みりん	2g		緑	にんじん	10g						
	赤	赤みそ	6g		黄	じゃがいも	40g		赤	豚肉	60g		黄	小麦粉(強力)	6g		料理酒	2.5g	緑		青ねぎ	10g			
	こいロしょうゆ	0.5g	緑		たまねぎ	50g	黄		サラダ油(揚げ)	0.5g	黄		サラダ油(揚げ)	0.5g	黄		でんぷん	10g	緑		むき枝豆(冷)	5g			
	料理酒	1g	緑		にんじん	20g	黄		砂糖	1.4g	緑		たまねぎ	65g	黄		油(菜種)	7g	緑		干しいたけ	0.5g			
	②	黄	中粒めん(冷)		35g	小麦	緑		トマト(缶)	10g	小麦		緑	しょうが	2g		小麦	赤	ちくわ		15g	卵 小麦	赤	うすロしょうゆ	4g
		赤	豚肉		15g	小麦	カレー粉		0.2g	小麦	緑		にんにく	0.5g	小麦		黄	オリーブ油	1g		小麦	緑	れんこん	25g	
		緑	キャベツ		30g	小麦	こいロしょうゆ		1g	小麦	黄		サラダ油(揚げ)	0.5g	小麦		塩	0.1g	小麦		緑	ごぼう	15g		
		緑	たまねぎ		15g	小麦	ウスターソース		1g	小麦	黄		砂糖	1.5g	小麦		塩	0.2g	小麦		緑	にんじん	15g		
緑		にんじん	15g	小麦	水	110g	小麦	黄	みりん	0.5g	小麦	塩	0.1g	小麦	緑	むき枝豆(冷)	5g								
緑		青ねぎ	5g	小麦	①	赤	ミンチカツ	40g	小麦	黄	ひじき	2g	小麦	赤	だしこんぶ	0.1g	小麦	緑	干しいたけ	0.5g					
黄		サラダ油(揚げ)	0.5g	卵 小麦	黄	油(菜種)	6g	卵 小麦	赤	赤平天	10g	卵 小麦	黄	オリーブ油	0.3g	卵 小麦	黄	サラダ油(揚げ)	0.5g						
塩		0.2g	卵 小麦	赤	ベーコン	5g	卵 小麦	黄	つきこんにゃく	5g	卵 小麦	黄	砂糖	2g	卵 小麦	黄	砂糖	2g							
こしょう		0.02g	卵 小麦	緑	ピーマン	20g	卵 小麦	黄	にんじん	10g	卵 小麦	黄	みりん	1g	卵 小麦	黄	砂糖	1.2g							
トンカツソース		5g	卵 小麦	緑	にんじん	5g	卵 小麦	黄	三度豆(冷)	5g	卵 小麦	黄	こいロしょうゆ	5g	卵 小麦	黄	砂糖	1.2g							
ウスターソース	2g	卵 小麦	③	黄	サラダ油(揚げ)	0.5g	卵 小麦	黄	こいロしょうゆ	3g	卵 小麦	黄	こいロしょうゆ	0.1g	卵 小麦	黄	砂糖	1.2g							
③	緑	小松菜	15g	☆	③	黄	塩	0.2g	☆	④	赤	けずりぶし	0.5g	えび	③	緑	きゅうり	30g	卵 小麦	赤	うすロしょうゆ	1.8g			
	塩	0.3g	☆	③	黄	水	30g	えび	④	赤	だしこんぶ	0.1g	えび	③	緑	塩	0.3g	卵 小麦	赤	かつおぶし(揚げ)	0.5g				
	緑	はくさい	20g	☆	③	赤	小松菜	15g	えび	④	赤	けずりぶし	0.3g	えび	③	緑	にんじん	10g	卵 小麦	緑	たけのこ(缶)	30g			
	緑	にんじん	10g	☆	③	塩	0.1g	えび	④	赤	水	20g	えび	③	緑	マヨネーズ	1袋	卵 小麦	赤	乾燥わかめ	1g				
	こいロしょうゆ	2g	☆	③	緑	だいこん	30g	えび	④	水			えび	③	別	赤	鰹の(手巻)	1袋	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g			
④	つなこんにゃく	18g		④	緑	キャベツ	40g		⑤	赤	とうふ(冷)	25g		④	別	赤	鰹の(手巻)	1袋	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g			
	塩	0.5g		④	塩	0.3g			⑤	赤	乾燥わかめ	0.3g		④	④	赤	鰹の(手巻)	15g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g			
	赤	かつおぶし(揚げ)	1g		④	黄	砂糖	1g		⑤	赤	赤みそ	11g		④	④	赤	とうふ(冷)	15g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
	塩	0.1g			④	ワインビネガー	1g			⑤	赤	白みそ	5g		④	④	赤	だいこん	40g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
	こいロしょうゆ	2g		②	うすロしょうゆ	0.3g				⑤	赤	だしこんぶ	0.6g		④	④	赤	乾燥わかめ	0.3g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
					うすロしょうゆ	0.3g				⑤	赤	けずりぶし	2.3g	えび	⑤	④	赤	赤みそ	11g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
					りんご	1/4コ				⑤	赤	水	150g	えび	⑤	④	赤	白みそ	5g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	だしこんぶ	0.6g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	けずりぶし	2.3g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦	黄	砂糖	0.7g		
										⑤	赤			えび	⑤	④	赤	水	20g	卵 小麦					

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

2・3月分の給食費について

2・3月分の給食費については、まとめてのお支払いとなります。
納期限(口座振替日)は2月10日です。

学校行事などで給食実施日が変わり、当初通知した給食費額から変更になった給食費については、2・3月分の給食費で精算のうえ、請求させていただきます。

対象となるのは、平成28年4月以降の給食費です。精算により、2・3月分の給食費の請求額は当初通知の2月給食費(2・3月分)より増減する場合があります。

変更後の請求額につきましては、別途1月下旬以降、学校より「学校給食費額決定通知書(変更)」をお渡しします。精算後に発生しました増減につきましては、再度3月に計算のうえ、該当の方に学校よりお知らせさせていただきます。

【3月分の給食申込(停止)期間】
1月5日～1月18日

中学校給食の献立について

給食では、様々な食文化に親しめるよう、日本の行事献立や外国の料理も取り入れるなどの工夫をしています。

また、給食を楽しく食べられるよう、中学生の皆さんのアイデアやアンケートでのご意見を献立に反映しています。