

給食で食を考えましょう!!

こんだてひょう 学校給食献立表を活用しよう

大阪市では、毎月各家庭に学校給食献立表を配付しています。学校給食献立表には献立名以外にもたくさんの情報が書かれています。そのどれもが皆さんの健康や成長に役立つものばかりです。見方を知って、毎日の食生活に活かせるようになります。

こんだてひょう 学校給食献立表の見方

こんだてひょう
献立名

調理方法

使用している食品と
1人分の使用量(g)

3(木)

ごはん

牛乳

鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため

【鶏肉と一口がんもの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりだしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、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鶏肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配膳時にオクラにかけ、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サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、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。

栄養価

エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g

●鶏肉と一口がんもの煮もの		●オクラの梅風味	
鶏肉	39	オクラ	26
料理酒	1.17	梅肉	0.65
黄 じゃがいも	39	黄 砂糖	0.39
赤 一口がんも	26	米酢	0.26
緑 たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	0.91
緑 にんじん	26	●ツナっ葉いため	
緑 さんどまめ(冷)	13	赤 ツナ缶	21
黄 砂糖	1.56	緑 だいこん葉(乾)	1.4
みりん	0.65	黄 純菜油	0.42
塩	0.26	料理酒	1.04
うすくちしょうゆ	3.9	うすくちしょうゆ	0.65
こいくちしょうゆ	2.6	こいくちしょうゆ	0.39
けずりだし	1.17	水	1.3
赤 水	52		

学校給食献立表に書かれている黄・赤・緑は、6つの食品群の5・6群(黄)、1・2群(赤)、3・4群(緑)と対応しており、色分けしたグループによってそれぞれ違った働きをします。(↓それぞれの働き)

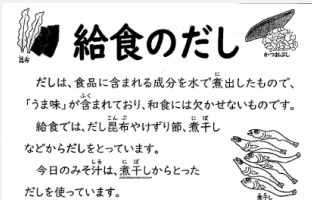
黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類・いも・油脂・砂糖・種実類)
赤：主に体をつくるもとになる食品(乳・肉・卵・魚・豆・海そう類)
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品(野菜・果物・きのこ類)



こんだてひょう 学校給食献立表からわかること

- ▶ 給食1食に含まれる栄養価(エネルギー・たんぱく質など)
- ▶ 使用している食品と1人分の使用量
- ▶ 料理の作り方
- ▶ 食べ物の働き(黄・赤・緑) など…

献立以外も要チェック!



旬の食材やマナーなどの食に関する情報を紹介しています!

こんだてひょう 9月の学校給食献立表から探してみよう

たんぱく質が一番多く
含まれている日の献立名

自分が朝食に作れそう
な料理の名前

自分の好きな野菜を使った
料理の名前

★学校給食を参考にして、朝食や夕食の栄養バランスも整えましょう★

9月の学校給食の中で、たんぱく質が一番多く含まれている日は:

牛肉の香味焼き・トマトのスーパゲッティ・和なし(カット缶)