

平成28年3月分学校給食献立表(学校調理方式) 3月1日(水)~3月23日(木) 15日間

1日(水)	①とうふのミートグラタン 麦と野菜のスープ デコボン	赤 とうふ(パック入り) 50 さいの目黄 小麦粉 2 (水) (6)	赤 牛挽肉 20 豚挽肉 20 たまねぎ 40 細切り ピーマン 10 細切り にんにく 0.2 みじん切り サラダ油(綿実) 1 料理用ワイン(白) 2 塩 0.2 こしょう 0.06 ケチャップ 12 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 小麦粉(薄力) 6 粉末チーズ 2	黄 小麦粉 2 さいの目黄 小麦粉(小) 13 料理用ワイン(白) 0.4 押し麦 7 キャベツ 52 たんざく にんじん 13 細切り グリーンピース(冷) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) デコボン 62 1/4切り	エネルギー845kcal たんぱく質39.0g 脂質25.6g
2日(木)	②豚肉の甘辛焼き 三色あげ天と野菜の煮もの 三度豆のごまあえ	赤 豚肉 52 たまねぎ 20 細切り ピーマン 7 細切り 砂糖 1.3 塩 0.1 こいりしょうゆ 3.6 三色あげ天 20 こんにやく(カット) 26 さといも(冷) 26 だいこん 39 一口大 れんこん 26 一口大 にんじん 13 一口大 むき枝豆(冷) 7	黄 砂糖 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.3 こいりしょうゆ 3.3 けずりぶし 0.9 (水) (39) 三度豆(冷) 33 3cm幅 練りごま 0.7 砂糖 0.8 こいりしょうゆ 1.7 いりごま(白) 0.3 *塩 0.5	エネルギー755kcal たんぱく質30.9g 脂質16.3g	
3日(金)	③鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草とコーンのソテー あげポテもち	赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 ウイナー(カット) 20 キャベツ 39 色紙 だいこん 26 一口大 たまねぎ 26 大切り にんじん 13 角切り パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3	緑 チキンスープ 5 (水) (99) ほうれん草 39 2cm幅 コーン(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.4 ポテもち 32 (4コ) 油(菜種) 21 *塩 0.5	エネルギー784kcal たんぱく質31.5g 脂質26.0g	
6日(月)	④えびとチンゲンサイのいためもの 中華がゆ はっさく 豆こんぶ	赤 えび(大) 46 料理酒 1.4 チンゲンサイ 26 たんざく たけのこ(缶) 13 たんざく しょうが 0.5 みじん切り にんにく 0.4 みじん切り サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 0.7 でんぷん 0.3 肉だんご(蒸) 33 精白米(無洗米) 13	緑 だいこん 33 たんざく はくさい 26 たんざく にんじん 7 細切り にら 4 1cm幅 しいたけ 0.7 細切り 塩 0.7 うす口しょうゆ 2.6 ごま油 0.3 チキンスープ 8 (水) (161) はっさく 78 1/4切り 豆こんぶ 6 (1袋)	エネルギー754kcal たんぱく質36.0g 脂質19.9g	
7日(火)	⑤さばの塩焼き 五目汁 だいこんのみそ煮	赤 さば 60 (1切) 料理酒 1.8 塩 0.6 とうふ(冷) 26 うすあげ 7 たんざく たまねぎ 39 細切り はくさい 39 たんざく にんじん 7 細切り みつば 4 2cm幅 生しいたけ 13 細切り 塩 0.5	緑 うす口しょうゆ 5.2 かつおぶし 4.2 (水) (169) だいこん 39 一口大 砂糖 0.7 白みそ 2.6 赤みそ 1.3 (だし) (13)	エネルギー741kcal たんぱく質30.4g 脂質19.3g	

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

8日(水)	⑥肉じゃが はくさいのゆず風味 とら豆の煮もの	赤 牛肉 46 料理酒 1.4 じゃがいも 65 大切り 糸こんにやく 13 荒切り たまねぎ 39 大切り にんじん 20 いちよう グリーンピース(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9 こいりしょうゆ 3.9 けずりぶし 0.9	緑 (水) (39) はくさい 52 たんざく 砂糖 0.9 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.6 ゆず(果汁) 1.3 とら豆 8 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A(水) (33) B(水) (20) *塩 0.5	エネルギー764kcal たんぱく質26.7g 脂質16.2g
9日(木)	⑦みそきしめん あっさりきゅうり 清見オレンジ いり黒豆	赤 鶏肉(小) 33 かまぼこ 7 うす切り きしめん 20 うすあげ 7 たんざく はくさい 39 たんざく たまねぎ 26 細切り にんじん 13 細切り 青ねぎ 7 小口切り 赤みそ 10 八丁みそ 5 みりん 2.6	赤 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) きゅうり 39 輪切り 塩 0.2 いりごま(白) 0.7 清見オレンジ 83 1/2切り いり黒豆 5 (1袋) *塩 0.5	エネルギー789kcal たんぱく質34.8g 脂質21.1g
10日(金)	⑧豚肉とれんこんのいため煮 すまし汁 きな粉よもぎだんご	赤 豚肉 39 料理酒 1.2 れんこん 33 いちよう 三度豆(冷) 13 2cm幅 サラダ油(綿実) 0.3 砂糖 0.4 塩 0.1 こいりしょうゆ 2.3 (だし) (13) 鶏肉(小) 13 たまねぎ 39 細切り はくさい 39 たんざく にんじん 13 細切り	緑 みつば 4 2cm幅 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.7 (水) (169) よもぎだんご 47 砂糖 1.3 うす口しょうゆ 0.7 (水) (13) でんぷん 0.4 きな粉 5 (1袋)	エネルギー783kcal たんぱく質28.6g 脂質14.4g
13日(月)	⑨ポークカレーライス 金時豆と野菜のサラダ プチトマト ヨーグルト	赤 豚肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 じゃがいも 52 角切り たまねぎ 52 大切り にんじん 26 角切り セロリー 4 小口切り サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.4 ローレル 0.01 カレールーの素 16	赤 (水) (130) 金時豆(ドライパック) 7 キャベツ 26 たんざく きゅうり 13 輪切り マヨネーズ 8 (1袋) プチトマト 60 (4コ) ヨーグルト 108 (1コ) *塩 0.5	エネルギー962kcal たんぱく質32.2g 脂質27.4g
14日(火)	⑩さけのクリームスパゲッティ カリフラワーのピクルス アーモンドフィッシュ	赤 紅ざけ(フレーク) 26 ベーコン 7 小口切り スパゲッティ 39 サラダ油(綿実) 1.2 たまねぎ 65 細切り にんじん 13 細切り むき枝豆(冷) 7 しめじ 20 一口大 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1.3 こしょう(白) 0.03 小麦粉(薄力) 2 サラダ油(綿実) 1.6	赤 牛乳 27 クリーム 9 チキンスープ 8 (水) (44) カリフラワー 65 一口大 砂糖 1 塩 0.2 ワインピネガー 0.8 うす口しょうゆ 0.3 アーモンドフィッシュ 5 (1袋) *塩 1.0 *酢 0.5	エネルギー752kcal たんぱく質31.5g 脂質28.0g

15日(水)	⑦豚肉のごまだれ焼き みそ汁 菜の花のおひたし はっ酵乳 豚肉のごまだれ焼き:①豚肉、ピーマンは、練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に25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。みそ汁:①だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlは菜の花のおひたしに使用)のだしをとり、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。菜の花のおひたし:①菜の花、はくさいは各々塩ゆです。②菜の花は根もとのかたい部分[2cm位]をとり除く③砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配食時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー781kcal たんぱく質32.5g 脂質17.5g	赤 豚肉 52 緑 ピーマン 7 細切り 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.7 黄 みりん 1 緑 こい口しょうゆ 3.5 緑 だいこん 39 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 菜の花 26 2cm幅 緑 はくさい 26 たんざく 黄 砂糖 0.4 黄 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) 赤 かつおぶし 1 (1袋) 赤 はっ酵乳 70 (1本) 赤 *塩 0.5
16日(木)	⑩いわしのフライ みそ汁 焼きのり いわしのフライ:①いわしは塩、料理酒で下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②いわしに①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。みそ汁:①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで、1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。焼きのり:①焼きのりは、1人1袋ずつである。 エネルギー837kcal たんぱく質28.4g 脂質23.9g	赤 いわし(開き) 40 (1枚) 塩 0.3 料理酒 1.2 黄 小麦粉(薄力) 8 (水) (8) 黄 パン粉 14 黄 油(菜種) 66 赤 うすあげ 4 たんざく 赤 キャベツ 39 たんざく 緑 たまねぎ 39 細切り	緑 三度豆(冷) 13 小口切り 緑 にんじん 13 細切り 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 焼きのり 1.25 (1袋)
17日(金)	特 ピリからあげ 中華スープ ほたて貝と野菜のいためもの いちご ピリからあげ:①鶏肉はしょうが汁、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、コチジャンで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶをまぶし、熱した油であげる。中華スープ:①1人169mlの湯を煮上げ、にんじん、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、もやしを加えて煮、塩、こしょう、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。ほたて貝と野菜のいためもの:①ほたて貝はゆで、料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、たまねぎ、むき枝豆をいためる。③いたまれば、ほたて貝、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に水ときでんぶ(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつける。いちご:①いちごは1大4コずつである。 エネルギー876kcal たんぱく質37.9g 脂質32.5g	赤 鶏肉(もも皮付大) 52 緑 しょうが 0.7 料理酒 1.6 みりん 0.1 こい口しょうゆ 2.6 コチジャン 0.3 黄 でんぶ 10 黄 油(菜種) 56 赤 焼き豚 13 細切り 緑 はくさい 39 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 にら 4 1cm幅 緑 生しいたけ 13 細切り 緑 塩 0.6	こしょう 0.03 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ほたて貝柱(カット) 26 料理酒 0.8 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 むき枝豆(冷) 10 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 2.3 黄 でんぶ 0.3 緑 いちご 52 (4コ)
21日(火)	⑨さけのしょうゆバター焼き あつあげとじゃがいもの煮ものはくさいのおひたし さけのしょうゆバター焼き:①さけ、キャベツは、塩、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとく。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、バターをかけ、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。あつあげとじゃがいもの煮もの:①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人55ml(3mlははくさいのおひたしに使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、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、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。はくさいのおひたし:①はくさいは塩ゆです。②砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(あつあげとじゃがいもの煮もの一部を使用)のだしを合わせて煮、配食時にははくさいにかけ、あえる。 エネルギー737kcal たんぱく質29.7g 脂質15.6g	赤 さけ(角皮無し) 46 緑 キャベツ 13 たんざく 塩 0.1 こい口しょうゆ 2.6 黄 バター 1.3 赤 あつあげ(冷) 39 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 だいこん 39 一口大 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 三度豆(冷) 7 小口切り	黄 砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 1.3 (水) (52) 緑 はくさい 52 たんざく 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) *塩 0.5

23日(木)	⑪鶏肉のてり焼き さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう 鶏肉のてり焼き:①鶏肉は砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉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230℃、15分間、焼き物機で焼く。さつまいものみそ汁:①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、だいこん、はくさい、さつまいも、もやしの順に加えて煮る。③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、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう:①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー743kcal たんぱく質29.2g 脂質13.0g	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 黄 砂糖 0.8 みりん 2.9 こい口しょうゆ 3.1 黄 さつまいも 39 角切り 緑 はくさい 39 たんざく 緑 だいこん 26 たんざく 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚肉 7 緑 ごぼう 26 ささがき 緑 にんじん 13 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6
--------	--	--	--

パン添加物
黄:いちごジャム 15g(エネルギー30kcal たんぱく質0.1g 脂質-) 1回 黄:りんごジャム 15g(エネルギー32kcal 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。

1.赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。 2.黄(主に熱や力のもとになる)・・・穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。
3.緑(主に体の調子をととのえる)・・・野菜、果物、きのこ類。

◆大阪しろな(おおさかしろな) なにわの伝統野菜とは、100年以上の歴史を持つ、大阪の食文化に欠かせない野菜です。



北区天満橋・天神橋付近



北区源八橋付近

江戸時代から栽培が始まり、明治初期に天満橋や天神橋付近で盛んに栽培されたので、「天満菜」とも呼ばれていました。長さは20~30cmで葉は緑色で茎は広く鮮やかな白色です。あくやくせがなくあっさりしているので、漬物、おひたし、いためものなどいろいろな料理に適しています。早生種から晩生種までの品種があるので、通年出荷されています。

大阪では芽物のことを「源八もの」と呼んでいます。「つまもの」としての芽じぞや紅たて、大葉、カイワレダイコンなどがあります。明治時代初期に北区の源八橋付近で、むしろをかぶせて野菜を作り始めたものが「源八もの」の起こりといわれています。芽紫蘇には青芽と赤芽があり、独特の香りと色合いをもちます。促成栽培されることが多く、通年出荷されています。

(大阪市栄養教職員研究会)

学校給食に登場する魚いろいろ

四方を海に囲まれている日本では、昔から魚は重要なたんぱく源でしたが、近年、若い世代を中心に魚離れが進んでいます。学校給食では、子どもたちに魚を積極的に食べてもらいたいと考え、いろいろな魚を使った献立をたてています。今月登場する献立は「さばの塩焼き」「さけのしょうゆバター焼き」「いわしのフライ」です。

さばやさんまなど骨のある魚も使用していますが、毎年、給食として提供しているので、子どもたちも少しずつ上手に食べられるようになっていきます。

良質なたんぱく質やカルシウム、またはDHA、EPA等の不飽和脂肪酸を多く含む魚を家庭でも積極的に食べていただきたいものです。

