

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しょう。

| 学校給食献立表の見方 | |
|------------|--|
| 献立名 | 調理方法 |
| 3(木) | 鶏肉と一口がんものの煮もの 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けずりひじでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいものが半ば柔らかくなれば、一口がんものを加え、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、焼き機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、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絶対油を熱し、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。 |
| こはん | |
| 牛乳 | |
| 栄養価 | エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g |

使用している食品と1人分の使用量(g)

| ●鶏肉と一口がんものの煮もの | ●オクラの梅風味 |
|----------------|----------------|
| 赤 鶏肉 39 | 緑 オクラ 26 |
| 料理酒 1.17 | 緑 梅肉 0.65 |
| 黄 ジャガイモ 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 |
| 砂糖 1.56 | 緑 だいこん葉(乾) 1.4 |
| みりん 0.65 | 黄 鮭夷油 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 |
| 赤 けずりひし 1.17 | 水 1.3 |
| 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となる食品（穀類・いも・油脂・砂糖・種実類）

赤：主に体をつくるもととなる食品（乳・肉・卵・魚・豆・海藻類）

緑：主に体の調子を整えるもととなる食品（野菜・果物・きのこ類）

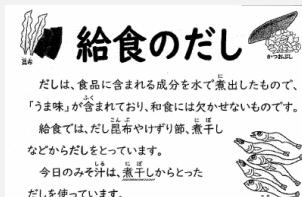


学校給食献立表からわかること

- ▶ 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…

献立以外也要チェック！



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！

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・トマトのスープスパゲッティ・和なし（カット缶）