



日 曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
		エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)
3月	ぎょうじしょく ひなまつり					657
	そばろいちらしずし	こめ さとう だいずあぶら	とりにく あぶらあげ いりたまご	しょうが にんじん さやいんげん	しお す しょうゆ みりん かつおぶし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらのたつたあげ	だいずあぶら	さわらのたつたあげ			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
4月	おはなのすましじる	はなふ	とうふ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	25.9
	さくらもち	さくらもち				
	ライスボールパン	ライスボールパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	タルトオムレツ	だいずあぶら	ベーコン チーズ たまご	ほうれんそう	しお こしょう	
5月	ビタミンサラダ	さとう だいずあぶら ごま		あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す	24
	クリームシチュー	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう とりガラ	
	てんどん	こめ むぎ こむぎこ さとう	とりにく たまご	にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	わかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし	
6月	いちご			いちご		27.3
	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ カレーこ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ツナ	キャベツ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ す	
7月	せかいのりょうり ちゅうごく	こめ むぎ				605
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	しゅうまい		しゅうまい			
	チンゲンサイのソテー	だいずあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
	マーボーどうふ	だいずあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	トウバンジャン さけ しお ガラスープ しょうゆ テンメンジャン オイスターソース	
8月	ごはん	こめ むぎ				22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
	きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ かつおぶし	
	だまこじる	だいずあぶら	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん まいたけ	しお しょうゆ みりん	
9月	だまこもち	だまこもち		しらたき こまつな ねぎ	かつおぶし	25.9
	チョコクロワッサン	チョコクロワッサン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てづくりチーズいりコロッケ	バター じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら	ぶたにく スキムミルク おから チーズ たまご	たまねぎ	しお こしょう ちゅうのうソース	
	キャベツのソテー	だいずあぶら		キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
10月	はくさいのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	しお こしょう とりガラ	25.2
	しょくいくのひ おおさかふ	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん しお	
	きつねうどん			ねぎ	かつおぶし	
	ジョア		ジョア(ストロベリー)			
	おこのみあげ	やまいも こむぎこ だいずあぶら	いか えび たまご	にんじん キャベツ ねぎ	かつおぶし しお おこのみやきソース	
11月	ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	24.9
	ごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チーズタッカルビ	だいずあぶら さとう	とりにく みそ チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん ケチャップ	
	ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	
12月	かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	コチジャン しょうゆ	27.2
	ごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのてりやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
	ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さけ しょうゆ	
13月	だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	にぼし	24.5
	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ビーフンいりやさしいため	だいずあぶら ビーフン	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	
	デザート	デザート				
14月	おいおいこんだて					667
	あかまいごはん	こめ あかまい ごま			しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
	こうはくおひたし			はくさい もやし にんじん	しょうゆ みりん かつおぶし	
15月	おいおいかきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ	しお さけ しょうゆ	24.9
	すだちゼリー	すだちゼリー		カレーノケール	かつおぶし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は大阪府のメニュー『きつねうどん』と『お好み揚げ』です。
 「きつねうどん」は、大阪府発祥の料理です。だしをきかせたつゆをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせたもので、大阪府民が強いこだわりをもつ「だし文化」と「粉食文化」、そのふたつをシンプルかつ存分に味わうことができる料理として昔から親しまれています。
 「お好み揚げ」は、大阪府を代表する料理である「お好み焼き」をアレンジした料理です。お好み焼きの材料をかき揚げにし、お好み焼きソースをかけて提供します。給食では、かつお節も生地の中に混ぜて作りますが、ご家庭で作る際には、かつお節は最後にトッピングしてもおいしく召し上がれます。

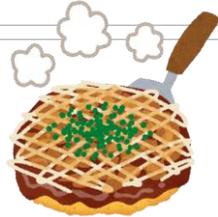
お好み揚げ

材料 (給食の分量×4人分)

人参	15g (せん切り)
キャベツ	100g (細目短冊切り)
ねぎ	15g (小口切り)
山芋	15g (すりおろす)
いか(冷凍)	40g
えび(冷凍)	40g
たまご	20g
小麦粉	50g
A かつお節	1g
塩	0.2g
水	40g
揚げ油	
お好み焼きソース	21g (大さじ1)

作り方

- ①材料を切る。
- ②いかとえびはボイルする。
- ③ボールに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④①②の材料を加えて混ぜる。
- ⑤クッキングシートに④をのせ、丸く成形する。
- ⑥揚げ油にクッキングシートごと入れて色よく揚げる。
(クッキングシートは、油に入れてしばらくすると生地からはがれるので取り出す。)
- ⑦お好み揚げにお好み焼きソースをかけて出来上がり。



元気な健康風車を回そう!

朝起きて夜は眠る1日の生活リズムは、体の「体内時計」の動きによるものです。この「体内時計」は約25時間で1日となり、地球の時間と1時間のずれが生じることが知られています。そのずれを直し、毎日元気に過ごすためのポイントを紹介します。食事でも大切な役割をしていますよ。



あさ ひかり
朝の光でスッキリ目覚める
 さわやかな明るい朝の光を浴びて、すれてしまった体内時計を地球の時間に戻しましょう。毎日決まった時間に起きることも大切なポイントです。すると15~16時間後に、自然と眠ってきますよ。

自覚めすっきり!
 今日もすてきな1日に

おはよう!
 ハッピー
 サンシャイン!

あさ
朝ごはんはパワーチャージ
 朝ごはんを食べることで、胃や腸など体の中も目覚めます。エネルギーを補給でき、頭がさえ、集中力や学習能力が高まります。ご飯やパンの主食、肉や魚、卵、大豆製品などを使った主菜、そして野菜などを使った副菜をそろえて食べると、より栄養のバランスが整います。

朝ごはんは1日の元気のもと!

勉強にも集中できるよ!

はや しゅんび すいみん
早めの準備でしっかり睡眠
 体の成長や1日の疲れをとるのに欠かせない成長ホルモンは、眠りはじめの「深い眠り」のときに多く出ます。寝る直前までゲームやスマホなど画面が光るものを見ていると寝つきが悪くなり、この成長ホルモンが出るのをさまたげてしまいます。

十分な睡眠をとろう!

ゲームやスマホは早めにOFF

うんどう ほね きんにく そだ
運動で骨と筋肉を育てる
 日中しっかり体を動かすことで、骨や筋肉が刺激され、体が成長します。また、心地よい疲労感から、食事がおいしく食べられ、寝つきもよくなります。休み時間以外で遊びましょう。「今日はあまり運動しなかったな」と感じた日は、なわとびやウォーキング、散歩をしましょう。

おなかもすいてごはんがおいしく食べられるね!