



東陽学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	8/25 東陽小 給食なし コールスローサラダ 麦ごはん ポークカレー 2学期が始まりました。みなさんの元気な顔が見られてうれいす。まだまだ暑いですがしっかり食べましょう。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小632 中785 小19.4 中23.2 きゅうにゅう チキンハム ふた肉 こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんにく にんじん キャベツ(きゅうり) コーン	26 切り干し大根のハリハリ漬け いわしの蒲焼き 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 かぼちゃは夏の旬の野菜です。太陽の日差しをたっぷり浴びて栄養満点に育った野菜をたくさん食べましょう。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小623 中761 小23.4 中27.7 きゅうにゅう あげ わかめ いわし みそ だしこんぶ こめ むぎ あぶら さとう しょうが たまねぎ ねぎ かぼちゃ えのき きゅうり きゅうり きゅうり 切り干し大根 たらこ にんにく	27 シャインマスカット ピザドッグ ポトフ シャインマスカットは、皮ごと食べることができます。東陽町で作られたものです。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小600 中771 小24.4 中30.2 ベーコン チーズ きゅうにゅう とり肉 肉だんご コッパン あぶら さとう じゃがいも たまねぎ コーン ピザマスカット にんにく キャベツ いんげん にんにく	28 中華サラダ 麦ごはん 春雨スープ 春雨は、中国が発祥の食べ物です。主に緑豆(りょうとう)という豆のでんぷんから作られています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小625 中770 小24.4 中29.5 きゅうにゅう とり肉 ふた肉 鶏糸卵(きんしたまご) こめ むぎ こむぎ さとう だしこんぶ さとう ごま油 かるめ さとう ねぎ にんにく しいたけ キャベツ もやし(きゅうり) きくらげ	29 きゅうりのこんぶ和え さばのソース煮 麦ごはん 冬瓜のすまし汁 冬瓜(とうがん)は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冬まで保存ができることから冬瓜という名になりました。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小607 中706 小23.6 中26.8 きゅうにゅう さば かまぼこ こんぶ こめ むぎ さとう しょうが とうがん たまねぎ ねぎ にんにく にんにく きゅうり もやし	
	9/1 いりこ大豆の香りとえ 酢みそ和え 麦ごはん 親子丼 いりこや大豆はカルシウムをたくさん含んでいます。噛みごえがあるので、よくかんで食べましょう。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小635 中72.8 小27.8 中33.9 きゅうにゅう たまご 青のり だしこんぶ とり肉 いりこ いりだいす わかめ こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ(きゅうり)	2 グリーンサラダ 鶏肉のマヨカレー焼き 麦ごはん コンソメスープ とり肉のマヨカレー焼きは、マヨネーズとカレー粉を混ぜたソースに肉を絡めて、オーブンで焼いて作ります。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小609 中753 小22.7 中27.2 きゅうにゅう ベーコン とり肉 こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら にんにく キャベツ たまねぎ にんにく パセリ(きゅうり) コーン	3 ししゃもフライ サラダうどん 大豆の五目煮 サラダうどんは、野菜などの具が入った冷たいうどんです。具を入れることで栄養バランスがよくなります。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小581 中776 小27.5 中37.0 チキンハム きゅうにゅう ししゃも だいす とり肉 うどん さとう ごまあぶら こめ むぎ キャベツ(きゅうり) もやし にんにく しょうが しいたけ いんげん	4 いそあえ 手作り佃煮 麦ごはん トマト肉じゃが トマトにはβグルタミン酸という栄養がたっぷり入っている食べ物です。おおいに食べましょう。トマト肉じゃがを作ります。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小593 中740 小20.9 中25.6 きゅうにゅう ふた肉 かまぼこ いりこ だいす こめ むぎ じゃがいも とうもろこし あぶら たまねぎ にんにく いんげん えのき グリーンピース トマト キャベツ	5 もやしのナムル シュマイ ニラに含まれるアリシンという栄養には、血液の流れをよくし、体を温める働きがあります。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小596 中780 小24.7 中32.0 だいす えだまめ きゅうにゅう わかめ ひじきシュマイ ベーコン たまご こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう にんにく たまねぎ ねぎ にんにく もやし(きゅうり)	
献立	8 魚のチリソース 麦ごはん 高野豆腐と卵のスープ 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品です。日本では、昔から貴重なたんぱく源として食べられています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小608 中754 小26.2 中32.4 きゅうにゅう たまご 青のり たらこ たまご ベーコン 高野豆腐(とうどうふ) こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	9 くだもの(なし) フレンチサラダ 麦ごはん ハヤシライス 梨は、秋に旬を迎えるくだものです。東陽町や氷川町でたくさん収穫されます。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小616 中802 小19.8 中24.1 きゅうにゅう チキンハム ふた肉 こめ むぎ あぶら さとう きゅうり キャベツ コーン しめじ(なし) にんにく たまねぎ グリンピース にんにく	10 ポテトサラダ ハンバーグのかりん粉ソースかけ コッパン 野菜スープ カクテルソースは、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどを混ぜて煮つめて作ります。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小570 中733 小23.5 中29.3 きゅうにゅう ハンバーグ ベーコン さとう あぶら じゃがいも たまねぎ にんにく キャベツ パセリ(きゅうり) コーン	11 春雨の酢の物 魚の香味ソースかけ 麦ごはん じゃがたま汁 卵は体を作るたんぱく質、かぜの予防に効果があるビタミンや体にいい脂質など、たくさんの栄養が含まれています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小612 中744 小24.2 中28.2 きゅうにゅう ぶり わかめ たまご チキンハム だしこんぶ こめ むぎ でんぶん じゃがいも はるめい ごま しょうが しいたけ にんにく(きゅうり)	12 枝豆サラダ 豚キムチ丼 麦ごはん 中華スープ キムチは、韓国の伝統的な発酵食品です。キムチの歴史は、4000年前からだとされています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小616 中756 小26.5 中32.4 きゅうにゅう チキンハム たたく肉 えだまめ さとう でんぶん ごまあぶら たまねぎ ねぎ にんにく たまねぎ ねぎ	
	16 ひじきサラダ 魚のバーベキューソースかけ 麦ごはん さつま汁 ひじきは、海でとれる海藻の一種です。ミネラルを多く含み、血をつくるもとになったり、骨を強くしたりします。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小653 中815 小22.4 中26.7 きゅうにゅう ぶり ひじき だしこんぶ とうふ みそ あぶら こめ むぎ でんぶん さとう しょうが しいたけ だいこん(きゅうり) にんにく コーン	17 甘夏サラダ ミルクパン じゃがいものケチャップ煮 じゃがいもは、糖質のほかにビタミン0もたくさん含んでいます。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小561 中733 小21.9 中28.2 きゅうにゅう ふた肉 えだまめ さとう あぶら じゃがいも ミルクパン にんにく たまねぎ しょうが ほうれん草 カットトマト あまなつ	18 春雨サラダ 麦ごはん ジャーチャン豆腐 ジャーチャン豆腐は、中国の家庭料理です。給食では厚揚げとたくさんの野菜を使います。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小658 中814 小24.3 中31.3 きゅうにゅう あつあげ ふた肉 えだまめ こめ むぎ さとう こんぶ じゃがいも たまねぎ しょうが しいたけ にんにく(きゅうり) コーン	19 なしサラダ 魚のかぼすソースかけ しょうがごはん 沢煮焼 東陽町を代表する農産物「しょうが」をたっぷり使ったしょうがごはんです。辛みの少ない新しょうがを使っています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小618 中767 小24.3 中29.2 あげ えだまめ きゅうにゅう たらこ こめ ぎょう じゃがいも ごまあぶら ごま しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんにく たまねぎ ねぎ		
献立	22 豆腐サラダ 麦ごはん チキンカレー にんにくは、皮膚や目の健康を助けるカロテンがたっぷり含まれています。給食でも欠かせない野菜の一つです。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小629 中792 小18.8 中24.0 きゅうにゅう とうふ とり肉 こめ むぎ あぶら さとう しょうが しいたけ にんにく コーン たまねぎ(しょうが)	秋分の日 水水 ○印は 東陽・泉町産の食材です。		24 オムレツ ペンネアラビアータ コッパン キャベツのミルクスープ 大阪・関西万博が開催中。給食でも世界の料理を出しています。9月は「イタリア」です。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小621 中801 小27.0 中34.7 きゅうにゅう ふた肉 レバー 卵 ベーコン えだまめ じゃがいも コッパン あぶら さとう こめ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ コーン	25 きゅうりとわかめの酢の物 ピリ辛チキンバー 麦ごはん 豚汁 ピリ辛チキンバーは、揚げた鶏肉にしょうがやトウバンジャンを使って作ったピリ辛のタレを絡めています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小626 中800 小24.3 中31.1 きゅうにゅう ふた肉 とうふ みそ チキンバー わかめ だしこんぶ こめ むぎ あぶら こんぶ さとう しょうが ごま しょうが	26 ごまあえ 魚の梅みそ焼き 麦ごはん けんちん汁 けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理として誕生しました。今ではいろんな食材を入れて、家庭でも食べられています。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小576 中704 小25.0 中29.9 きゅうにゅう さば とうふ みそ とり肉 だしこんぶ こめ むぎ さとう こんぶ さきいも あぶら だいこん(きゅうり) ねぎ にんにく だいこん とうふ(きゅうり) もやし
	29 泉小中 給食なし 鶏とレバーのカレー風味 麦ごはん 冬瓜のスープ レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小602 中751 小23.1 中28.7 きゅうにゅう ベーコン とり肉 こめ むぎ あぶら さとう とうがん(きゅうり) ねぎ にんにく(しょうが) ピーマン	30 金平ごぼう 魚の黄金焼き 麦ごはん 豆腐のみそ汁 きんぴらは、日本で昔から食べられている料理です。ごぼう以外の野菜でもきんぴらを作ることができます。 材料・(kcal) たんぱく質・(g) (赤)血や肉・骨になる食品 (黄)酸や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品 小648 中798 小24.8 中29.6 きゅうにゅう とうふ あげ ぶり わかめ だしこんぶ こめ むぎ つきこんにく むぎ あぶら たまねぎ ねぎ コーン えのき ごぼう にんにく	夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いせずなんでも食べるようにしましょう。夜は早めに寝てしっかり疲れを取り、早起き出来るといいですね。そして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう！ 8. 9月 旬の食材 なし なす かぼす しょうが ピーマン きゅうり とうがん シャインマスカット * 学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。 * 不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。 * 献立は、食材などの都合により変更することがあります。			