

23 (水)	すい	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン	●豚肉のしょうが焼き	緑 えのきたけ	10
		【豚肉のしょうが焼き】①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【とうふのみそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。【じゃこピーマン】①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 ふたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 しょうが 0.8 黄 さとう 0.6 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 0.5 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ (れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●じゃこピーマン 赤 ちりめんじゃこ 3 緑 ピーマン 20 黄 めんじつゆ 0.4 黄 さとう 0.3 りょうりしゅ 0.4 こいくちしょうゆ 0.9	
エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g 糖質 75.2g					
24 (木)	もく	きんぴらちらし (具) きざみのり (袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき	●きんぴらちらし (具)	●五目汁	
		【きんぴらちらし (具)】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり (袋・きんぴらちらし)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【ちまき】①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	赤 ふたにく 20 りょうりしゅ 0.6 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 グリンピース (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しお 0.2 こめず 6 こいくちしょうゆ 4 赤 こんぶ (ふんまつ) 0.3 ●きざみのり (袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり (ふくろ) 0.8	赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 みつば 3 緑 えのきたけ 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき 黄 ちまき 40	
エネルギー 598kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 糖質 96.7g					
25 (金)	きん	カレースープパグッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ	●カレースープパグッティ	チキンブイヨン	1
		【カレースープパグッティ】①スパグッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパグッティを加えて煮る。【かぼちゃのマリネ焼き】①かぼちゃは野菜ブイヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 けいにく 30 赤 ベーコン 5 黄 スパグッティ 15 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2	カレールウのもと (こめこ) 8 みず 130 ※しお 0.5 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 かぼちゃ (れいとう) 40 やさいブイヨン 0.3 黄 ノンエッグドレッシング 6 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (ふくろ) 5	
エネルギー 628kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.7g 糖質 67.5g					
28 (月)	げつ	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ	●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ	10
		【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配食時にまぐろにからませる。【豚肉と野菜の煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、しめじを加えて煮、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。【きゅうりの甘酢づけ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味をさせる。	赤 まぐろ 40 緑 しょうが 0.6 黄 じゃがいもでんぶ 8 黄 なたねあぶら 6 ケチャップ 4 黄 さとう 1.7 赤 あかみそ 1.4 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 ふたにく 20 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ (れいとう) 10	黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5	
エネルギー 627kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.1g					
30 (水)	すい	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ ソフト黒豆	●じゃがいものミートグラタン	みず	2
		【じゃがいものミートグラタン】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、グリーンピース、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。【レタスのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 15 赤 ふたひきにく 15 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース (れいとう) 3 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 2 黄 パンこ (こめこ) 0.5	赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6 緑 レタス 30 緑 にんじん 10 緑 コーン (れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ (ふくろ) 8	
エネルギー 518kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.9g 糖質 55.5g					

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

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、海苔類）
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）

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

が つ こ の か す い
4月9日 (水)

こんだて きゅうしよく
パン献立の給食

The photograph shows a typical Japanese school lunch. On the left is a large, oval-shaped baked potato in a white tray. To its right is a white bowl filled with a vegetable soup containing various vegetables like carrots and potatoes. Above the potato, there is a small white tray containing a portion of fried food, possibly chicken or fish, and some broccoli. To the right of the bowl is a small box of 'ビタミンD3乳膏' (Vitamin D3 Milk Powder). A spoon lies on the patterned tablecloth in the foreground.

おおかし だいしやの がっこうきゆうしよく こんだて には、 こども の 日や月見・正月・節分などの 行事 にちなんだものや、 入学 祝い・卒業祝いなどの 献立 があります。 旬の 食材 を使用した、 栄養 バランスのとれた 給食 を提供し、 学校 給食 をとおして、 心身 の健康や感謝の 心 を 育みます。

また、 おおかし の 児童生徒 を対象に、 献立 コンクール が実施され、 選ばれた 献立 が 給食 に 登場 します。

学校給食の献立を **LINE** で配信しています!



に じげん おおさかし
二次元コードから「**大阪市LINE**
こうしき とも
公式アカウント」のお友だち
とうろく ねが
登録をお願いします！

こども とうろく ご べんり がっ こうしき ゆうしよく
お友だち登録後、「便利・オススメ→学校給食
こんだて じゆしん せってい によ がっ こう
献立受信設定」で通われている学校のブロック
せんたく まいにち こんだて はいしん
を選択すると、毎日の献立が配信されます。

おおさかし しょくいく たいしん
大阪市食育推進キャラクター たべやん

4月24日(木)

べいはんこんだて きゅうしよく
米飯献立の給食