

→レシピ掲載中 ←



八尾の  
旭ポン酢を  
つかいます



## フランスの こんだて

ラタトゥイユと  
フランスで有名な  
夏野菜をたくさん  
使った煮物です。  
本来は塩だけで  
付けするのですが、  
食べやすいように  
砂糖やしょうゆを  
入れています。

コッペパンの  
「コッペ」も  
フランス語から  
きています。

日 曜日	おはし の日	飲み物	デザート ふりかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学校男の子標準 (kcal)
2 月		牛乳		ごはん		はいが米			527
				ぶたとトマトのぼんすいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	砂糖、旭ポン酢	580
				さつまいものみそしる	とうふ、みそ	さつまいも	ほうれんそう、しめじ	かつおこんぶだし	632
3 火		牛乳		ごはん		はいが米			543
				にくじやがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			597
				こまつなのかつおあえ	かつおふし		こまつな、きゅうり、にんじん、もやし	塩、しょうゆ、みりん	652
				だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
4 水		牛乳		こくとうパン		こくとうパン			595
				ほたてがいのとうにゅうシチュー	ほたてがい、ベーコン、豆乳	じゃがいも、米粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	とりがら、塩、こしょう、アレルゲンフリーシューフレーケ、白ワイン	655
				こんにゃくサラダ	チキンハム	サラダこんにゃく、オリーブ油	もやし、パブリカ、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	714
5 木		牛乳		ごはん		はいが米			522
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、塩、みりん、しょうゆ、砂糖	574
				やさいのこんぶあえ	しおこんぶ、あぶらあげ		もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、砂糖	626
				ちんげんさいのみそしる	みそ	じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
6 金		牛乳	ヨーグルト	ナン		ナン			617
				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆、大豆フレーク	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、パブリカ、ビーマン、セロリ、 しょうが、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、ア レルゲンフリークレーフレーク、カレー粉	679
				かぼちゃサラダ	チキンハム	かぼちゃ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり	砂糖、塩、こしょう、酢	740
9 月		牛乳		かやくごはん	とり肉	はいが米、油	にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、しめじ	こんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	475
				ちんげんさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、塩、しょう ゆ	523
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん	かつおこんぶだし	570
10 火		牛乳		ビビンバ	ぶたひき肉、大豆フレーク、赤みそ	はいが米、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、豆もやし、ほうれんそう、にん じん	酒、みりん、コチュジャン、トウバンジャン、 砂糖、しょうゆ、赤みそ	598
				はるさめスープ	とり肉	はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、干ししいたけ、しょうが、白ね ぎ	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょう ゆ、酒	657
11 水		牛乳		ごはん		はいが米			717
				とりにくのうめみそやき	とり肉、白みそ			梅干し、酒、みりん、砂糖	
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、干ししいたけ、さやいんげん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、みり ん	
				ほうれんそうのおすまし	あぶらあげ		ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
12 木		牛乳		コッペパン		コッペパン			587
				たらの香草パン <sup>こしょう</sup> 粉やき	たら	パン粉、オリーブ油	バジル、パセリ、ガーリックパウダー	白ワイン、塩、こしょう	546
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	粒マスタード、砂糖、塩、こしょう、酢、しょ うゆ	704
				ラタトユイユ(夏野菜のトマト煮) <sup>なつやさい</sup>	とり肉	かぼちゃ、オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、ビーマン、にんにく、 玉ねぎ	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	583
13 金		牛乳	ソース	ごはん		はいが米			643
				とんかつ	ぶた肉	はくりき粉、パン粉、油		塩、こしょう	707
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	772
				ふとわかめのみそしる	みそ、わかめ	ふ	だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	

日 曜日	おはし の日	飲み物	デザート ありかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー がかかる 中量食 (kcal)
16 ・ 月		牛乳 		ふわふわどん	ぶた肉	はいが米、ふ	玉ねぎ、みつば、しょうが	かつおだし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ	506 556 607
				やさいのひじきあえ	ひじき、ささみフレーク		こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ	
17 ・ 火		牛乳 		セルフチーズバーガー <sup>(バーガーパン、ハンバーグ、スライスチーズ、ケチャップ、やさいソテー)</sup>	ハンバーグ(冷凍)、スライスチーズ	バーガーパン、油	キャベツ、きゅうり	ケチャップ、塩、こしょう	515 566 618
				ポテトスープ	とり肉	じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、コーン、パセリ	白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
18 ・ 水		牛乳 		ごはん		はいが米			502 552 602
				さけのてりやき	さけ			みりん、砂糖、しょうゆ	
				ひじきとちくわのいたために	ひじき、ちくわ	こんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	
				はくさいのみそしる	ミニあつあげ、みそ		はくさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
19 ・ 木		牛乳 		チャーハン	やきぶた	はいが米、おおむき、ごま油	玉ねぎ、にんじん、にんにく	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし	527 580 632
				あげぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	油			
				ちゅうかスープ	とり肉、わかめ	ごま油、ごま	にら、もやし。しいたけ	鳥がらだし、中華だし、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
20 ・ 金		牛乳 		ごはん		はいが米			556 612 667
				ぶたにくとなすのみそいため	ぶた肉、厚揚げ、白みそ	油	なす、ピーマン、しめじ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	
				とうがんじる	とり肉	かたくり粉	とうがん、えだまめ、しょうが、にんじん	かつおこんぶだし、酒、塩、こしょう	
23 ・ 月		牛乳 		マー婆ーどん	ぶたひき肉、大豆、とうふ、赤みそ	はいが米、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ににく、白ねぎ	トウバジャソ、テンメンジャソ、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、中華だし。鳥がらだし	551 606 661
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	チンゲンサイ、にんじん、もやし	酒、塩、こしょう。しょうゆ、中華だし、鳥がらだし	
				うずまきパン		うずまきパン			
24 ・ 火		牛乳 	ミル マーク (コーヒー 味)	ポークチャップ	ぶた肉	かたくり粉	オニオンソテー	酒、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖	522 574 626
				キャベツとコーンのサラダ	ツナ		キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
				コンソメスープ	とり肉		玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	
25 ・ 水		牛乳 		ごはん		はいが米			559 615 671
				とりときやべつのマヨしょうゆいため	とり肉	マヨネーズ、油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ	
				けんちんじる	ミニあつあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、こしょう	
26 ・ 木		牛乳 		カレーうどん	きゅう肉、あぶらあげ	うどん、じゃがいも、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、ごぼう	かつおこんぶだし、アレルゲンフリー・カレーレーク、カレー粉、酒、しょうゆ	642 706 770
				かいそうサラダ	チキンハム、海草ミックス	オリーブ油	パブリカ、もやし、コーン、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
				ごはん		はいが米			
27 ・ 金		牛乳 		あじのなんばんづけ	あじ	かたくり粉、小麦粉、油	パブリカ、ピーマン、オニオンソテー	みりん、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ	631 694 757
				塩ゆで枝豆 <sup>えだまめ</sup>	えだまめ(八尾産)			塩	
				とんじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、白ねぎ、だいこん	かつおこんぶだし、酒	
				ごはん		はいが米			
30 ・ 月		牛乳 		にくだんごとやさいのあますに	肉団子(冷凍)	じゃがいも、かたくり粉	たけのこ、パブリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	鳥がらだし、ケチャップ、酒、砂糖、酢、しょうゆ	507 558 608
				レタスのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのき、しょうが	中華だし、鳥がらだし、塩、こしょう	



げし  
夏至  
のこんだて

夏至とは、1年の中で、日の出から日の入りの時間が一番長い日です。関西ではタコを食べる習慣がありますが冬瓜を食べる地域もあります。今年の夏至は21日(土)です。

冬瓜(とうがん)は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的と言われています。野菜の中でも保存性が高く夏に収穫しても冬まで保存できることがあります。

