



6月のこんだて(前半)



キーマカレー
インドでよく食べられている「キーマカレー」の「キーマ」は「ひき肉」という意味です。給食ではたっぷりのひき肉と、大豆でできた大豆ミートを使っています。ナンもインドでよく食べられており、「タンドール」というかまどで焼くのが特徴です。

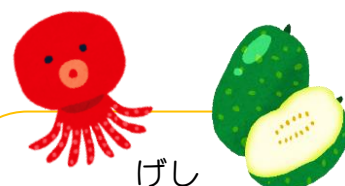
セルフ(自分)で具材をバーガーパンに挟んで食べてください♪



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 小学生部 中等部 (kcal)
1・月		牛乳	きざみのり	やきとりどん	とり肉、のり	かたくり粉	玉ねぎ、にんじん	砂糖、みりん、酒、しょうゆ	598
				なすのみそしる	ミニあつあげ、みそ		なす、にんじん、キャベツ、ねぎ	かつおこんぶだし	657 717
2・火		牛乳		ごはん		はいが米			494
				さけのてりやき	さけ			みりん、砂糖、しょうゆ	543
				ひじきとちくわのいために	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	593
				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	
3・水		牛乳		コッペパン		コッペパン			507
				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、玉ねぎ、ブロッコリー	とりがら、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク、白ワイン	558
				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、パプリカ、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	608
4・木		牛乳		ごはん		はいが米			527
				ぶたのみそやき	ぶた肉		白ねぎ、しょうが	みそ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖	580
				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	しょうゆ、酢、砂糖、塩	632
				ふのおすまし	ふ		だいこん、ねぎ、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
5・金		牛乳	ヨーグルト	ナン		ナン			608
				キーマカレー	ぶたひき肉、だいた、だいたフレーク	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、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、アレルギーフリーカレーフレーク、カレー粉	669
				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	730
8・月		牛乳	ソース	ごはん		はいが米		砂糖、ボン酢	639
				とんかつ	ぶた肉	はくりき粉、パン粉、油		塩、こしょう	703
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	767
				ちんげんさいのみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	ちんげんさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
9・火		牛乳		ごはん		はいが米			590
				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	649
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	708
				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	
10・水		牛乳		セルフチーズバーガー (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)	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	
11・木		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	602 662 722
				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	
12・金		牛乳		ごはん		はいが米			542
				さわらのごまやき	さわら	練りごま、すりごま		砂糖、酒、みりん、しょうゆ	596
				やさいのこんぶあえ	しおこんぶ、あぶらあげ		こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、砂糖	650
				ふとわかめのみそしる	ふ、わかめ、みそ		だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	



6月のこんだて(後半)



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(日)です。

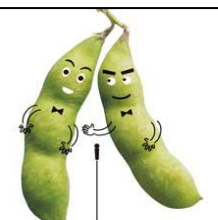
冬瓜(とうがん)は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的と言われています。野菜の中でも保存性が高く夏に収穫しても冬まで保存できることから「冬の瓜」と書かれるようになりました。

フランスのこんだて

ラタトゥイユとはフランスで有名な夏野菜をたくさん使った煮物です。本来は塩だけで味付けするのですが、食べやすいように砂糖やしょうゆも入れています。コッペパンの「コッペ」もフランス語からきています。



八尾で有名な枝豆を、シンプルに塩ゆいで味わいます♪



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・中・高) (kcal)
15・月		牛乳		チャーハン	やきふた	はいが米、おおむぎ、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	520
				あげぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	油		572	
				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	624
16・火	箸	牛乳		ごはん		はいが米			585
				ちくぜんに	とり肉、ちくわ	さといも	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	644
				こまつなのかきたまじる	たまご、あぶらあげ、とうふ	かたくり粉	こまつな、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	772
17・水		牛乳	やさいゼリー	アップルパン		アップルパン			550
				さけのコーンマヨやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	コーン、オニオンソテー、パセリ	塩、こしょう	605
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、ブロッコリー、セロリー	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	660
18・木	箸	牛乳		かやくごはん	とり肉	はいが米、油	にんじん、干しいたけ、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とどきのにびたし	がんとどき		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
19・金	箸	牛乳		ごはん		はいが米			556
				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	612
				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、しょうゆ	667
22・月	箸	牛乳		ごはん		はいが米			528
				ぶたとトマトのぼんずいため	ぶた肉	油	トマト、玉ねぎ、しょうが	砂糖、ボン酢	581
				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	634
23・火		牛乳		マーボーどん	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、にんにく、白ねぎ	トウバンジャン、テンメンジャン、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、中華だし、鳥がらだし	554 609 664
				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	
24・水		牛乳		コッペパン		コッペパン			489
				たら ^{こうそう} の香草 ^{こうそう} パン粉 ^{こうそう} 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	538
				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	587
				ラタトゥイユ ^{なつやさい} (夏野菜 ^に のトマト煮)	とり肉	かぼちゃ、オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、玉ねぎ	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	
25・木	箸	牛乳		ごはん		はいが米			547
				にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			602
				こまつなのかつおあえ	かつおぶし		こまつな、きゅうり、にんじん、もやし	塩、しょうゆ、みりん	656
				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	
26・金	箸	牛乳		肉うどん	ぎゅう肉、ぶた肉、あぶらあげ	うどん	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが	かつおこんぶだし、みりん、酒、しょうゆ、黒砂糖	402 442 482
				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、もやし	砂糖、塩、酢、しょうゆ	
29・月	箸	牛乳		ごはん		はいが米			511
				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、パプリカ、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	562
				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、しょうゆ	613
30・火	箸	牛乳		ごはん		はいが米			636
				あじのなんばんづけ	あじ	かたくり粉、小麦粉、油	パプリカ、ピーマン、オニオンソテー	みりん、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ	700
				しお ^{えだまめ} ゆで枝豆	えだまめ(八尾産)			塩	763
				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	

