

大阪のおいしい特産物が登場します。  
ほくがいたるところが  
大阪もんだよ!!



~大阪ウィークを楽しもう!~(21日~25日)



23日(水)えびなす

泉州の特産物「水なす」と大阪湾で育った「えびじゃこ」で作ります。「えびなす」は水なすの古漬けで作る佃煮のようなもので、各家庭で受け継がれた味がありました。しかし今では、古漬け自体が貴重な存在になっています。

24日(木)泉州玉ねぎ

明治18年田尻町で栽培が始まった泉州玉ねぎは水分と甘味が多く、生のままサラダでも食べられています。



25日(金)なにわ黒牛

阪南市の桑畑にある松田牧場で育った黒毛和牛です。飼育期間も通常の和牛より長く、月5頭しか出荷できない希少和牛です。

21日(月)たこ焼き

たこ焼きは昭和の初め(約80年前)に大阪で生まれた食べ物です。大阪は「粉もん文化の街」とも呼ばれ、たこ焼きやお好み焼きのおいしい店がたくさんあります。



東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!

オリンピックは7月23日から8月8日まで、パラリンピックは8月24日から9月5日までの日程で行われる予定です。現在日本各地を聖火が巡っています。学校給食でも6月と7月は世界の料理がたくさん登場し、オリンピック・パラリンピックを盛り上げていきます。



8日(火) スペイン料理「サルスエラ」

魚介のトマトスープ

14日(月) 韓国料理「トックスーフ」

韓国餅のスーフ

17日(木) イタリア料理「ラタトゥイユ」

夏野菜の煮込み

24日(木) フランス料理「エスカパーシュ」

魚のマリネ

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間です。

食後の歯みがきを  
忘れずに!



よくかんで食べると  
だ液がたくさん出て  
歯ブラシの役割を  
してくれるよ!



こんだて名	1日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
ポトフ		
にくだんこのトマトにブルーベリージャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	624
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	15	
パセリ	0.3	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
濃口しょうゆ	0.2	23.2
菜種油	0.1	
・肉団子のトマト煮		
ミートボール	50	
トマト水煮	30	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
菜種油	0.5	23.4
・ブルーベリージャム	1個	
ブルーベリージャム	15	

こんだて名	2日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
いもち汁 NEW!		
まぐろのかくに		
しるなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	595
ご飯	80	
・いもち汁		
いも餅	30	
油あげ	5	
かぼちゃ	10	
板こんにやく	15	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
削り節	3	
淡口しょうゆ	5	
酒	1	
・まぐろの角煮		28
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1	脂質
・しる菜の煮びたし		
しる菜	30	
油あげ	4	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.7	
菜種油	0.5	10.8

こんだて名	3日	木
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
みそラーメン		
きんぴらごぼう		
とつにゅうプリン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	627
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
白菜	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
スイートコーン	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
赤味噌	11	
濃口しょうゆ	1	
豚骨スープ	2	23.6
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・きんぴらごぼう		
ささがきごぼう	20	
牛肉	10	脂質
人参	10	
突きこんにやく	10	
白ごま	1	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	2	22.9
酒	1	
一味唐辛子	0.01	
菜種油	0.5	
・豆乳プリン	1個	
豆乳プリン	40	

こんだて名	4日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
ちくわのいそべあげ		
ちくせんに		
あじのこざかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	598
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
干しわかめ	0.5	
青ねぎ	5	
鶏ガラスープ	1	
しょうが	5	
・ちくわの磯部揚げ	1個	
焼きちくわ	25	
米粉	6	23.8
青のり	0.28	
塩	0.04	
菜種油	4	
・筑前煮		
鶏肉	15	
ごぼう	5	脂質
人参	6	
板こんにやく	15	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	0.8	
濃口しょうゆ	2	15.2
削り節	1	
でん粉	0.2	
菜種油	0.3	
・味のこ魚	1個	
味のこ魚	5	

こんだて名	7日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
そぼろに		
ひじきのこもくに		
きゅうちゃんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	636
ご飯	80	
・そぼろ煮		
合いびき肉	30	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
平天	20	
人参	10	
グリーンピース	5	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	6	
菜種油	0.5	24.7
・ひじきの五目煮		
水煮大豆	7	
油あげ	3	
芽ひじき	1.8	
突きこんにやく	3	
人参	5	
さやいんげん	3	
削り節	1	脂質
砂糖	1.8	
濃口しょうゆ	2.8	
菜種油	0.5	15.6
・きゅうちゃんづけ		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.8	
米酢	1.5	
唐辛子	0.01	

こんだて名	8日	火
ぎゅうにゅう		
ごはん		
サルスエラ NEW!		
フランクフルト		
こぶきいも		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	575
パン	55	
・サルスエラ		
タラ角切り	20	
ベーコン	10	
あさり	3	
えび	8	
いか	8	
キャベツ	10	
玉ねぎ	30	
トマト水煮	15	
人参	10	
パセリ	0.1	
にんにく	0.1	
トマトケチャップ	4	31.9
コンソメの素	0.3	
オリーブ油	0.3	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	脂質
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・こぶきいも		
じゃがいも	40	16.2
塩	0.15	
こしょう	0.01	

こんだて名	9日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
さつま汁		
トンカツ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	642
ご飯	80	
・さつま汁		
さつまいも	30	
油あげ	5	
大根	10	
人参	10	
もやし	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・トンカツ	1個	28
豚ヒレ肉	40	
小麦粉	3	
パン粉	9	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	3	脂質
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	14.6

こんだて名	10日	木
ぎゅうにゅう		
くとうパン		
もずくスープ		
ゴーヤチャンプル		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	549
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・もずくスープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	30	
もずく	7	
人参	10	
もやし	10	
みつ葉	3	
鶏ガラスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
・ゴーヤチャンプル		23
豚肉	15	
にがうり	10	
鶏卵	10	
厚揚げ	10	
キャベツ	20	
もやし	10	
人参	10	
花かつお	0.1	脂質
濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	17.2
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	40	

こんだて名	11日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
すいとん		
さわらのてりやき		
こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	690
ご飯	80	
・すいとん		
すいとん	20	
豚肉	20	
大根	10	
人参	10	
ささがきごぼう	5	
しめじ	3	
里芋	15	
油あげ	5	
青ねぎ	2	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・鱈の照り焼き	1個	34.3
サワラ切り身	60	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	脂質
・小松菜の煮びたし		
小松菜	30	
油あげ	3	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	1.3	19.4
削り節	1	

ごんたて名 14日 月			
ぎゅうにゅう ごはん トックスープ ふたキムチ かんこくのり			
かんこく料理			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	611	
ごはん	80		
トックスープ			
韓国餅	25		
鶏肉	15		
大根	10		
玉ねぎ	20		
白ねぎ	5		
人参	10		
青ねぎ	3		たんぱく質
鶏ガラスープ	1	23.3	
酒	0.5		
淡口しょうゆ	4.5		
塩	0.02		
こしょう	0.01		
豚キムチ			
豚肉	30		脂質
キムチ	20		
白菜	10		
もやし	10		
ニラ	8	15.4	
白ゴマ	0.5		
砂糖	0.3		
濃口しょうゆ	1		
菜種油	1		
韓国のみ	1個		
韓国のみ	2		

ごんたて名 15日 火		
ぎゅうにゅう パン やさいスープ やきそば プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	560
パン	55	
野菜スープ		
鶏肉	15	
じゃがいも	25	
玉ねぎ	20	
キャベツ	10	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	2	25.3
塩	0.1	
こしょう	0.01	
焼きそば		
スパゲティ	10	
豚肉	20	
いか	5	
キャベツ	20	
玉ねぎ	10	
人参	5	
ピーマン	5	18.3
平天	5	
トンカツソース	6	
ウスターソース	1	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
サラダ油	0.2	
菜種油	0.5	
プチトマト	2個	
プチトマト	20	

ごんたて名 16日 水		
ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 かつおのたつたあげ こんぶまめ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	603
ごはん	80	
けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
油あげ	5	
板こんにやく	10	
大根	15	
里芋	15	
もやし	10	
人参	5	
青ねぎ	7	29.3
削り節	1	
淡口しょうゆ	6	
削り節	3	
鰹の竜田揚げ		
カツオ角切り	45	
でん粉	5	
しょうが	0.2	
濃口しょうゆ	2.3	
砂糖	1.4	
みりん	0.4	13.7
酒	1	
菜種油	3	
昆布		
大豆	3	
昆布	0.6	
砂糖	0.6	
みりん	0.5	
濃口しょうゆ	0.6	
酒	0.6	

ごんたて名 17日 木		
ぎゅうにゅう パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ ラタウイユ NEW!		
イタリア料理		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	675
パン	55	
かぼちゃポタージュ		
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
牛乳	25	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	
ポタージュの素	8	26
コンソメの素	0.1	
鶏ガラスープ	2	
菜種油	0.5	
ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
ラタウイユ		
野菜	5	
長なす	8	
ズッキーニ	8	28.1
玉ねぎ	10	
トマト水煮	10	
にんにく	0.01	
トマトケチャップ	1.8	
砂糖	0.2	
白ワイン	0.3	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

ごんたて名 18日 金		
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス やさしいため ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	711
ごはん	80	
カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
オニオンソテー	10	26.4
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	19.9
チンゲン菜	10	
もやし	10	
人参	10	
濃口しょうゆ	1	
オニオンソース	0.3	
菜種油	0.5	
こしょう	0.01	
福神漬		
福神漬	8	

ごんたて名 21日 月		
ぎゅうにゅう ごはん かんとだき かいそうサラダ たこやき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	675
ごはん	80	
かんとだき		
牛肉	20	
じゃがいも	50	
厚揚げ	20	
平天	20	
板こんにやく	15	
大根	20	
人参	10	
さやいんげん	3	24.5
砂糖	3	
濃口しょうゆ	5	
削り節	2	
海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20	
人参	5	
和風ドレッシング	5	
たこ焼き	2個	
たこ焼き	40	18.8
たこ焼きソース	3	
菜種油	4	

ごんたて名 22日 火		
ぎゅうにゅう けんりょうパン こんぶうどん かしわのてりに ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	584
パン	45	
昆布うどん		
とろろ昆布	1個	
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
油あげ	8	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	33.2
削り節	3	
昆布	0.5	
かしわの照り煮		
鶏モモ肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
酒	1.5	
でん粉	0.25	17.2
ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 23日 水		
ぎゅうにゅう かやくごはん(げんりょう) すまし汁 さといもコロッケ えびなす		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	595
かやくごはんの素	23	
ごはん	70	
すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	22
削り節	3	
里芋コロッケ	1個	
里芋コロッケ	50	
菜種油	4	
えびなす		
えびじゃこ	3.5	
水なす	20	
しょうが	0.1	
砂糖	0.5	
濃口しょうゆ	1.2	17.4
削り節	0.5	

ごんたて名 24日 木		
ぎゅうにゅう パン せんじゅうたまねぎのビーフシチュー エスカベージュ		
フランス料理		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	634
パン	55	
泉州玉ねぎのビーフシチュー		
牛肉	35	
泉州玉ねぎ	40	
じゃがいも	30	
人参	15	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	7	
ハヤシルウ	11	
コンソメの素	0.5	30.3
塩	0.1	
こしょう	0.02	
エスカベージュ		
タラ角切り	40	
玉ねぎ	15	
人参	5	
ピーマン	5	
セロリ	2	
でん粉	4	
菜種油	2	24
米酢	3.3	
砂糖	1.5	
淡口しょうゆ	1.5	
オリーブ油	0.1	
塩	0.03	
こしょう	0.01	

ごんたて名 25日 金		
ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 なにわくろしのぎゅうどん アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	653
ごはん	80	
みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
油あげ	3	
干しわかめ	0.5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	27
白味噌	4	
削り節	4	
なにわ黒牛の牛丼		
なにわ黒牛	40	
玉ねぎ	35	
濃口しょうゆ	3.9	
砂糖	2.3	
白ワイン	0.7	
削り節	0.5	
昆布	0.2	15.6
アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

ごんたて名 28日 月		
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるまき キャベツのいために		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	742
ごはん	80	
マーボー豆腐		
合いびき肉	23	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
砂糖	1.5	24.1
濃口しょうゆ	1.2	
酒	0.5	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	
鶏ガラスープ	1	
でん粉	2	
菜種油	1	
春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	4	25.6
キャベツの炒め煮		
ベーコン	5	
キャベツ	25	
ピーマン	5	
濃口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	
コンソメの素	0.05	

ごんたて名 29日 火		
ぎゅうにゅう うすまきパン コンソメスープ じゃがいものチーズやき だいずのくろさとうがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
パン	55	
コンソメスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
セロリ	1	
パセリ	0.5	
鶏ガラスープ	1	
コンソメの素	1.2	28.3
塩	0.33	
こしょう	0.01	
じゃがいものチーズ焼き		
じゃがいも	40	
シュレッドチーズ	20	
ベーコン	10	
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	22.7
大豆の黒砂糖がけ		
炒り大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

ごんたて名 30日 水		
ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ はるまきのこもくいため じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	645
ごはん	80	
肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
人参	10	
白菜	15	
しいたけ	3	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	24.1
春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	12	
ニラ	8	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.2	17
酒	0.8	
菜種油	1	
じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

6月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

大阪の特産物や郷土料理を味わってね!

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。