

月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量です。 ・(冷)は冷凍品です。 ・☆はオープンを使用したメニューです。 	<p>あの土地 この土地 ご当地グルメ!</p> <p>7月 岐阜県 鶏(けい)ちゃん</p> <p>鶏ちゃんとは岐阜県の郷土料理の一つです。鶏肉をタレに漬け込んでおき、キャベツやたまねぎ、季節の野菜といっしょに炒めて食べる里山ならではの料理です。タレは、みそ味や醤油味など地域によってさまざまです。大正時代に、全国的な羊毛自給をめざし、羊を育て羊の肉も食べるようにと計画されましたが、もともと羊の肉を食べる習慣がなく、羊の飼育が盛んだった地域以外には普及しませんでした。牧羊が途絶えたあとに、ジーンズカン料理のような肉の臭みを消す調理法が鶏肉に応用されたのが、『鶏ちゃん』の始まりという説があります。給食では、9日に登場します。</p> 			
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>	<p>1</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ</p>	<p>2</p> <p>ごはん・牛乳 春雨スープ とうがんの中華風うま煮 ☆焼シューマイ</p>	<p>3</p> <p>オリーブパン・牛乳 ビーンズチュー ☆ホットサラダ 手作りドレッシング</p>	<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 七タ汁 ☆さばのごまみそ焼 枝豆</p>	<p>5</p> <p>ミルクパン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチップス</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>606 22.2 20</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 30 赤) 乾わかめ 0.3 赤) みそ 6.5 赤) 白みそ 1.5 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 三豆 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 15 みりん 0.5 黄) 砂糖 0.5 削りぶし 0.5 しょうゆ 3.5</p> <p>ふりかけ(かつお) 1袋</p>	<p>612 22.1 21</p> <p>緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 1 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.3 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) とうがん 40 緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2 酢 0.5 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個(36)</p>	<p>608 22.1 36</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 緑) じゃがいも 30 黄) 油 0.5 ポーンストック 0.8 黄) ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑) トマトピューレ 1 ウスターソース 2 塩 5 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤) 冷ウインター 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5</p> <p>黄) マヨネーズ風ドレッシング 2 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 酢 1.5</p>	<p>646 24.0 29</p> <p>緑) オクラ 3 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 7 赤) 焼かまぼこ 10 黄) そうめん 8 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤) 冷さば 40 黄) いりすり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2 みりん 1 料理酒 2</p> <p>緑) 枝豆 18</p>	<p>650 22.8 31</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 棒天 7 緑) 冷中華麺 45 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 5 塩 0.3 こしょう 0.02 削りぶし 1</p> <p>緑) にがり 20 黄) 小麦粉 2.5 黄) 片栗粉 2.5 黄) 油 3 黄) 三温糖 2 みりん 1 しょうゆ 2.5 黄) いり白ごま 1.2</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆和風ホットサラダ 手作りドレッシング</p>	<p>9</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが 鶏ちゃん</p>	<p>10</p> <p>コッペパン・牛乳 ビーフスープ 厚揚げの中華煮 チョコレートクリーム</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 揚げ魚のみかんソース</p>	<p>12</p> <p>大麦パン・牛乳 ベジタブルスープ チリコンカン</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>617 21.0 23</p> <p>赤) 冷豚肉 23 緑) 三豆 3 赤) なす 10 緑) かぼちゃ 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 緑) じゃがいも 20 緑) フルーツピューレ 7 黄) 油 0.5 ポーンストック 0.8 黄) カレールウ 11 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤) さきみり 8 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 赤) 生ひじき 3</p> <p>しょうゆ 2 酢 1.5 黄) 砂糖 1.5 黄) 油 0.3</p>	<p>636 23.8 21</p> <p>赤) 冷豚肉 25 糸こんにゃく 20 緑) 三豆 2 緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 30 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 赤) 赤みそ 4 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄) 油 0.5</p>	<p>675 24.3 37</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 黄) ビーフン 8 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 20 赤) 冷厚揚げ 3 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.3 中華パイオン 1 オイスターソース 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>608 24.6 25</p> <p>緑) なす 15 緑) 青ねぎ 1 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷(粉) 50 黄) 油 5 緑) たまねぎ 5 黄) 油 0.2 オレンジジュース 13 黄) 砂糖 0.7 淡口しょうゆ 2.5 酢 1 オイスターソース 1 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>602 26.0 31</p> <p>赤) 冷ベーコン 7 赤) うずら卵 20 緑) キャベツ 25 緑) セロリ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.1 黄) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 洋風パイオン 0.2 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01 チリパウダー 0.1</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 かぼちゃの煮物 ☆あじのみりん干し</p>	<p>17</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンブロス ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼 フルーツゼリー</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 鶏なんぼうどん 小松菜の炒め煮</p>	<p>「おわんでごはんの日！」 中柄・小柄にごはんを盛りつけましょう!</p> <p>堺産農産物 堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜 16日、18日 玉ねぎ 1日、9日 にんじん 18日</p>    
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>600 24.3 19</p> <p>緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 17 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷あじのみりん干し 1切(30)</p>	<p>666 21.9 30</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 15 赤) セロリ 2 緑) にんじん 10 黄) 無洗米 10 黄) 油 0.5 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5 緑) クリームコーン缶 5 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 40 黄) マヨネーズ風ドレッシング 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>黄) フルーツゼリー(グレープ) 1個(70)</p>	<p>601 23.7 21</p> <p>赤) 冷豚肉 25 黄) 砂糖 1 緑) しょうゆ 1 料理酒 1 白ねぎ 8 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷うどん 55 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.01 みりん 1 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 12 緑) にんじん 10 しょうゆ 0.1 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 20 緑) しめじ 5 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 1 塩 0.1 削りぶし 0.1</p> <p>食育の日</p>		

☆☆オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	625	23.3	26	299	73	1.6	2.5	216	0.38	0.46	26	2.28	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上

気をつけよう! 夏の食生活

1日3食
しっかり食べよう



休みに入ると、よく朝食と昼食がしっかりと食べられています。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からしっかりととりましょう。

冷たいものの食べすぎ、
飲みすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、飲んだりしていると、おなか冷えて食欲がなくなってくる。夏ばての原因にもなります。

ビタミンやカルシウム
をたっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、とくにこれらの栄養素が不足しがちです。食事は野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。

食中毒に
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染されている場合があります。なまものには十分に気をつけ、よく火を通し、作ったら早く食べきりましょう。

夏ばてしないように気をつけて、元気に夏休みを過ごしましょう。

2学期の給食は、8月28日(水)からはじまります。