

月		火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			 ブラジル 7月8日(月) フェイジョアータ 「フェイジョアータ」は、黒豆とお肉を煮込んだブラジルの代表的な料理です。フェイジョアータはポルトガル語で「豆を使った料理」という意味です。給食では、大豆・手亡豆・金時豆の3種類を使用します。
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			
おかずの内容(g)	(赤) きんにく けつえき 骨は 歯 (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) からだの ちよよしどとの (緑) 体の 調子を整える 食べ物 ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	 堺のめぐみ 堺産農作物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 ・小松菜: 2、11日 ・たまねぎ: 4、8日 ・にんじん: 11日			
こんだて	1 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ラタトゥイユ	2 ごはん・牛乳 みそ汁 ★一口焼きとり	3 黒糖パン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス	4 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス(米粉ルウ) ★豆とひじきのサラダ	5 ごはん・牛乳 七夕そうめん汁 冬瓜のうま煮 フルーツゼリー
栄養価	622 23.0 32	603 23.6 26	628 21.4 27	624 21.2 23	608 22.5 20
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 25 (赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (赤) 米粉マカロニ 10 洋風フイヨン 1 (赤) 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 (赤) こしょう 0.02 黄) 油 0.5	(赤) 小松菜 10 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 20 (赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 (赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 (赤) けずりぶし 2	(赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 20 (赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 (赤) 平天 10 黄) 冷中華麺 50 (赤) 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 (赤) 塩 0.05 黄) こしょう 0.02 (赤) けずりぶし 0.5	(赤) 冷豚肉 20 緑) オクラ 5 (赤) なす 10 緑) かぼちゃ 20 (赤) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 40 黄) 油 1 (赤) ポーンストック 1 黄) 米粉カレーウ 12 (赤) フルーツゼリー 4 トマトチップ 2 (赤) ウスターソース 1 塩 0.05 (赤) こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 (赤) しめじ 5 緑) にんじん 10 (赤) 焼かまぼこ 10 黄) そうめん 5 (赤) 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 (赤) けずりぶし 2
こんだて	8 大麦パン・牛乳 野菜とうずら卵のスープ フェイジョアータ ミックスジャム	9 ごはん・牛乳 かやくうどん ★豆腐サラダ 小魚の佃煮	10 コッペパン・牛乳 とうがんのスープ ★ツナとポテトの マヨネーズ風味焼	11 ごはん・牛乳 みそちゃんこ汁 はものかば焼風	12 ごはん・牛乳 厚あげの中華煮 ★焼シューマイ
栄養価	644 27.2 31	603 22.8 21	609 21.5 35	625 24.8 24	635 24.3 26
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 15 (赤) キャベツ 20 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 中華フイヨン 1.5 (赤) 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 (赤) こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 (赤) しめじ 5 緑) にんじん 10 (赤) 焼かまぼこ 10 黄) そうめん 5 (赤) みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 (赤) 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 (赤) けずりぶし 2	(赤) 冷鶏肉 15 緑) とうがん 30 (赤) ちんげん菜 10 緑) にんじん 15 (赤) たまねぎ 30 黄) 油 1 (赤) 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 4 (赤) 塩 0.05 黄) こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 (赤) つきこんにゃく 10 緑) キャベツ 20 (赤) 小松菜 10 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 (赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 (赤) けずりぶし 1 中華フイヨン 1	(赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 10 (赤) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 20 (赤) にんじん 0.2 緑) 土しよが 0.2 (赤) たまねぎ 20 緑) たまねぎ 40 (赤) 冷厚揚げ 45 黄) 片栗粉 1 (赤) 油 1 中華フイヨン 1 (赤) オイスターソース 1.5 しょうゆ 2 (赤) 塩 0.1 (赤) 冷シューマイ 2個
こんだて	15 海の日	16 ごはん・牛乳 ちんげん菜とうずら卵のスープ トマト丼	17 コッペパン・牛乳 スープ煮 ★肉団子の野菜あんかけ	18 ごはん・牛乳 野菜たっぷりすまし汁 ★さばのこまみそ焼	2学期の給食は、 8/28から始まります。 お楽しみに♪
栄養価		605 26.1 25	623 27.7 28	627 22.7 31	
おかずの内容(g)	 ☆☆・オープン献立	(赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 20 (赤) ちんげん菜 15 緑) にんじん 15 (赤) たまねぎ 25 中華フイヨン 1.5 (赤) 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 (赤) こしょう 0.02	(赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 30 (赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (赤) じゃがいも 45 黄) 油 1 (赤) 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 1 (赤) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 (赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 25 赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 (赤) けずりぶし 2	

7月5日(金)は
七夕献立です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7月7日は、七夕です。昔、織姫と彦星という夫婦がいて、二人は七夕の日にだけ、夜空の天の川を渡って会うことができたそうです。7月5日の給食で、そうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」が登場します。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

夏を元気に過ごすには？

- ・早寝・早起きをして、生活リズムを作りましょう。
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・水分補給を十分に、熱中症予防をしましょう。
- ・アイスクリームや冷たい飲み物の食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

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	620	23.8	27	295	71	1.5	2.6	263	0.38	0.47	27	2.13	3.4
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以上