

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	大豆を知ろう！味わおう！ 7月 枝豆		
おかずの内容(エ)	<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を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	<p>枝豆は、大豆が若くやわらかいうちに収穫したもので、さやごとゆでて食べます。枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ばれるようになったようです。枝豆は、大豆同様に栄養価が高く、夏バテ防止や疲れをとるビタミンをたくさんふくんでいます。給食では16日に、さやごと塩ゆでした枝豆が登場します。この時期にしか味わえない生の枝豆です。お楽しみに！</p> <p>～7月の枝豆献立 7月16日(火)～</p>		

こんだて 1	ごはん・牛乳 みそ汁 さばのしょうが煮 ☆野菜のごま酢かけ	2	ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ マーボーなす	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 七夕汁 まぜたらかやくごはん フルーツゼリー	5	コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆豚肉のマスタード焼
栄養価	687 28.4 28	600 25.2 26	608 21.0 28	609 24.0 22	601 28.5 30				
おかずの内容(エ)	<p>緑)小松菜 10 緑)たまねぎ 15 赤)冷豆腐 7 赤)赤みそ 2.5 赤)削りぶし 2.5</p> <p>赤)冷さば 1 黄)砂糖 2 黄)料理酒 1 黄)みりん 1</p> <p>緑)キャベツ 20 緑)にんじん 2 緑)切干大根 2 黄)しょうゆ 2 黄)砂糖 1.5 黄)いりすり白ごま 1</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 赤)うずら卵缶 20 緑)ちんげん菜 20 緑)にんじん 20 中華ピヨ 20 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)なす 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 0.3 中華ピヨ 10 緑)たまねぎ 20 しょうゆ 1.5 黄)油 0.3 黄)片栗粉 2 赤)赤みそ 0.5 料理酒 0.5 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.1 豆板醤 0.1</p>	<p>赤)冷焼豚 13 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 10 黄)冷中華麺 40 中華ピヨ 1 淡口しょうゆ 1.5 しょうゆ 0.1 だし昆布 0.02 削りぶし 1</p> <p>緑)にがり 25 黄)小麦粉 2.5 片栗粉 2 黄)油 2 三温糖 2 しょうゆ 2.5 黄)いり白ごま 1.2</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 緑)オクラ 5 緑)にんじん 10 赤)冷豆腐 5 黄)ピーマン 5 黄)みりん 0.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 だし昆布 0.3 削りぶし 2.5</p> <p>赤)冷豚肉 25 料理酒 0.5 黄)砂糖 0.2 しょうゆ 0.5 緑)ささぎごぼろ 5 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 赤)冷うすあげ 5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 2 黄)みりん 1 料理酒 0.5 塩 0.01 黄)油 0.3 だし昆布 1</p> <p>黄)フルーツゼリー(七夕) 1個</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 緑)ホールコーン缶 10 緑)キャベツ 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニスープ 7 洋風ピヨ 1 塩 0.05 黄)油 0.02 淡口しょうゆ 4</p> <p>赤)冷豚肉 40 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)マヨネーズレタラッパ 3 粒入りマスタード 2 しょうゆ 2.5 黄)砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 だし昆布 0.01</p>				

こんだて 8	ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 もやしの日酢煮	9	ごはん・牛乳 鶏塩うどん ひじきの洋風煮 ふりかけ	10	コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆かぼちゃのグラタン	11	ごはん・牛乳 冬瓜汁 はもの梅ソース	12	コッペパン・牛乳 スープ煮 鶏肉のラタトゥイユ
栄養価	615 22.1 22	609 21.1 26	638 23.2 33	604 24.4 24	619 24.6 35				
おかずの内容(エ)	<p>赤)冷豚肉 25 こんにく 20 緑)三度豆 3 緑)土しよが 0.8 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 50 黄)じゃがいも 50 赤)一口魚菜天 15 黄)油 0.5 黄)みりん 3 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)冷ベーコン 8 緑)キャベツ 5 緑)にんじん 5 黄)油 0.3 黄)砂糖 1.5 しょうゆ 0.5 淡口しょうゆ 1 酢 1 削りぶし 1</p>	<p>赤)冷鶏肉 25 緑)ちんげん菜 10 緑)青ねぎ 2 緑)しめじ 0.8 緑)にんじん 5 黄)冷うどん 50 中華ピヨ 2 黄)みりん 0.5 塩 0.8</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 8 赤)乾ひじき 2 黄)油 0.3 中華ピヨ 1 黄)砂糖 1 しょうゆ 1 黄)みりん 0.5</p> <p>ふりかけ(みりん液) 1袋</p>	<p>赤)冷ベーコン 10 緑)皮むきトマト缶 15 黄)白いんげん豆水煮 5 緑)にんにく 10 緑)にんにく 0.3 緑)たまねぎ 10 緑)トマトチップ 25 黄)スパゲティ 7 トマトケチャップ 7 洋風ピヨ 1 黄)油 0.5 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 0.1 塩 0.01 黄)ごま油 0.02</p> <p>赤)まぐろ 5 緑)かぼちゃ 30 黄)たまねぎ 15 赤)牛乳 2 赤)とろけるチーズ 10 黄)マヨネーズレタラッパ 2 黄)ホワイトソース 12</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)とうが 20 緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 3 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 5 黄)緑豆春雨 7 淡口しょうゆ 3.5 料理酒 0.5 塩 0.1 削りぶし 2 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷はも 45 黄)油 4.5 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ねり梅 0.5 黄)砂糖 2</p>	<p>赤)冷ベーコン 10 赤)冷ウインナー 10 緑)キャベツ 15 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 30 黄)油 0.5 洋風ピヨ 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 30 緑)皮むきトマト缶 10 緑)なす 5 緑)ズッキーニ 5 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 10 トマトケチャップ 7 黄)オリーブ油 0.5 黄)砂糖 0.1 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>				

こんだて 堺のめぐみ	16	17	18	夏野菜で 熱をとりましょう。
<p>『堺のめぐみ』を使用する予定です</p> <p>小松菜・・・1日・17日 にんじん・・・10日 たまねぎ・・・5日・12日</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 枝豆 ☆いわしみりん干</p>	<p>ソフトパン・牛乳 小松菜担々麺 ☆焼とうもろこし</p>	<p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ツナサラダ</p>	<p>夏が旬の野菜は、体の余分な熱をとる働きがあります。夏野菜をしっかりと食べて、夏バテを防ぎましょう。</p>
栄養価	607 27.7 24	610 23.6 27	648 22.0 27	
おかずの内容(エ)	<p>赤)冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑)小松菜 5 緑)青ねぎ 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>緑)枝豆 15 塩 0.1</p> <p>赤)冷いわしみりん干 1切</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 赤)小松菜 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷中華麺 40 黄)油 0.5 中華ピヨ 1 赤)赤みそ 1 しょうゆ 10 黄)砂糖 1 料理酒 0.5 黄)豆板醤 0.2 黄)ごま油 0.5 黄)あたりごま 2 黄)ごま油 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>緑)冷とうもろこし 1 しょうゆ 3 黄)みりん 1</p>	<p>赤)冷豚肉 25 緑)三度豆 3 緑)なす 10 緑)かぼちゃ 20 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 20 ホーンストック 1 黄)カレールー 12 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 2 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄)油 1</p> <p>赤)まぐろ 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 しょうゆ 2 黄)砂糖 1.5 黄)マヨネーズレタラッパ 1.5</p>	

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	24.3	27	301	73	1.6	2.6	211	0.39	0.48	24	2.21	3.3
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	2.0未満	5.0以上

夏本番！
規則正しい生活で、朝ごはんを食べて、夏バテをふきとばそう！！

- ・朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ・早寝早起きをし、生活リズムを作りましょう。
- ・バランスのよい食事をこころがけましょう。
- ・十分な水分補給で熱中症予防をしましょう。
- ・アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

8月28日(水)
2学期 給食開始です