

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			1 黒糖パン・牛乳 沖縄そば風 ゴーヤー入りかきあげ マーガリン	2 ごはん・牛乳 みそ汁 筑前煮 ☆焼ししゃも	3 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ 手作りドレッシング ふりかけ									
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	689	22.4	34	616	25.1	24	639	23.6	22			
おかずの内容(g)	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 きねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 みどりからた ちようしよとの (緑) 体の調子を整える 食べ物	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は 中学年の量 ・(冷)=冷凍食品			赤) 冷焼豚 10 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 黄) 冷中華麺 50 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.02 削りぶし 1	赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 10 こんにやく 15 緑) 洗いごぼう 10 赤) 焼ちくわ 10 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 1.5 黄) 油 0.5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし	赤) 冷豚肉 30 糸こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 15 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8)							
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります				赤) 大豆水煮 5 緑) にがり 3 緑) かぼちゃ 10 緑) たまねぎ 5 赤) かえりちりめん 1.5 黄) 小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.2 塩 0.1 黄) 油 4	赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 10 こんにやく 15 緑) 洗いごぼう 10 赤) 焼ちくわ 10 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 1.5 黄) 油 0.5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 15 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5									
こんだて	6 コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ツナとポテのマヨネーズ焼き いちごジャム	7 ごはん・牛乳 七夕すまし汁 かぼちゃのうま煮 はもの梅ソース	8 コッペパン・牛乳 コーンスープ ☆夏野菜グラタン フルーツゼリー	9 ごはん・牛乳 きざみうどん そばろ丼	10 ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 小松菜の塩麴炒め ☆厚揚げのしょうが焼き											
栄養価	657	22.9	31	637	25.1	23	678	23.9	32	638	26.9	21	622	22.0	27	
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) 押し麦 4 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 赤) 豆乳 30 黄) 米粉 3 塩 0.5 こしょう 0.02	赤) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) かまぼこ(かざり) 5 黄) そうめん 5 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しょうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2.5	赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) ホールコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 15 緑) 土しょうが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.5 塩こうじ 3 塩 0.05 こしょう 0.02 削りぶし	赤) 冷豚肉(挽肉) 35 緑) たけのこ水煮 10 緑) 土しょうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾ひじき 0.5 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 15 緑) 土しょうが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.5 塩こうじ 3 塩 0.05 こしょう 0.02 削りぶし	赤) 冷厚揚げ(具入) 30 緑) 土しょうが 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし	赤) 冷厚揚げ(具入) 30 緑) 土しょうが 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし						
	黄) いちごジャム 1袋	赤) 冷はも(粉付) 1切 黄) 油 4 ねり梅 1.5 黄) 砂糖 3 酢 2 淡口しょうゆ 2.5 削りぶし だし昆布	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しょうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2.5	赤) 冷豚肉 10 緑) トマト 7 緑) ズッキーニ 10 緑) かぼちゃ 20 緑) たまねぎ 5 赤) 牛乳 4 赤) とろけるチーズ 5 黄) ホワイトソース 20 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 30 緑) 土しょうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 25 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 2 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 冷トマトオニオン 10 黄) 油 0.5 ボーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.6 こしょう 0.02	赤) 冷厚揚げ(具入) 30 緑) 土しょうが 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個						
こんだて	13 大麦パン・牛乳 モロヘイヤとトマトの 卵スープ ☆ガイヤーン	14 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 あじフライ ソース 野菜ソテー	15 コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆みそマヨガーリック焼き チョコレートクリーム	16 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 きんぴらピーマン つぼ漬	17 ごはん・牛乳 夏野菜の米粉カレー 枝豆 ヨーグルト											
栄養価	630	29.8	39	657	24.8	27	690	26.6	35	636	24.6	20	667	26.3	17	
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 10 緑) セロリ 5 緑) モロヘイヤ 3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) どうがん 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 30 緑) 土しょうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 25 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 2 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 冷トマトオニオン 10 黄) 油 0.5 ボーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.6 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 10 緑) セロリ 5 緑) モロヘイヤ 3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) どうがん 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1	赤) 冷豚肉 5 つきこんにやく 15 緑) ピーマン 15 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.3 みりん 0.5 しょうゆ 1.5 黄) ごま油 0.2 削りぶし	赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 2 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 冷トマトオニオン 10 黄) 油 0.5 ボーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.6 こしょう 0.02	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個			
	黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 3 こしょう 0.02 コリアンダー 0.05	赤) 冷あじフライ 1個 黄) 油 5	赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1	赤) 冷豚肉 4 つきこんにやく 15 緑) ピーマン 15 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.3 みりん 0.5 しょうゆ 1.5 黄) ごま油 0.2 削りぶし	赤) 冷豚肉 5 つきこんにやく 15 緑) ピーマン 15 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.3 みりん 0.5 しょうゆ 1.5 黄) ごま油 0.2 削りぶし	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個	赤) ヨーグルト(プレーン) 1個									

「世界の料理を知ろう！」 日本 7月2日

「和食」は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」が土台となった、日本人の伝統的な「食文化」です。2013年には、「和食」がユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集めています。これは「和食」が料理だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本の文化として世界に広く認められたということです。それと同時に日本にとっては、これから「和食」を受け継ぎ、守っていくことが求められています。

「和食」の4つの特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本は南北に長く、豊かな自然が広がっているため、各地でその地域の食材が使われています。
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスが取りやすいと言われています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことで調味料を控えることができるので、日本人の健康に役立っています。
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
食事で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。
- ④正月などの年中行事との関わり
日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜・たまねぎ・にんじんを使用予定です。

赤・黄・緑 みんなそろって栄養トリー!

7月20日(月)からは主食(パン)・牛乳・フルーツゼリーまたはジャム等の個包装品の簡易給食を実施します。簡易給食期間の学校給食予定献立表は別途配付します。

☆...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(μgRAE)	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	650	24.9	27	328	80	1.9	2.7	230	0.38	0.48	29	2.25	4.0
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

令和2年7・8月 北区 学校給食予定献立表【簡易給食】

堺市教育委員会

	月		火		水		木		金			
こんだて	7/20	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	21	コッペパン(乳抜き)・牛乳 りんごジャム	22	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	23	/		24	/	
内容(g)	黄) フルーツゼリー 1個(70) (ぶどう)		黄) りんごジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(65) (うんしゅうみかん)							
こんだて	27	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	28	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	29	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	30	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	31	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ		
内容(g)	黄) いちごジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (やさい)		黄) みかんジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(60) (グレープ)		黄) メープルシロップ 1袋(12)			
こんだて	8/3	黒糖パン・牛乳 ミニフィッシュ	4	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	5	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	6	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	7	終業式		
内容(g)	赤) ミニフィッシュ 1袋(5)		黄) いちごジャム 1袋(10)		黄) フルーツゼリー 1個(65) (洋ナシ)		黄) みかんジャム 1袋(15)		/			
こんだて	※8月8日(土)～8月18日(火)は夏季休業期間です				19	始業式		20				/
内容(g)												
こんだて	24	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ	25	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	26	コッペパン(乳抜き)・牛乳 ブルーベリージャム	★予定献立は内容を一部変更する場合があります					
内容(g)	黄) メープルシロップ 1袋(12)		黄) フルーツゼリー 1個(60) (りんご)		黄) ブルーベリージャム 1袋(15)							