



あの土地 この土地 ご当地グルメ【世界編】  
ブラジル連邦共和国

ポルトガル語で「カンジャ」は、汁(スープ)を意味し、ブラジルで「スープ」の分類に入るようですが、日本の雑炊のようなものです。「フェイジョアダ」はブラジルの国民食とも言われるくらい代表的なブラジル料理で、黒いんげん豆とソーセージや豚肉・牛肉などを煮込んだ料理です。  
給食の「カンジャ」には無洗米を使い、「フェイジョアダ」には豚肉やミックスビーンズを入れて煮込みます。  
6日に登場します。お楽しみに!



「おわんでごはんの日」!  
中碗・小碗にごはんを盛りつけましょう!

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。  
小松菜・・・9・13日  
たまねぎ・・・1日  
にんじん・・・14日



7月7日は七夕です。昔、織姫と彦星がいて、2人は七夕の日にだけ、夜空の天の川をわたって会うことができたそうです。7月7日の給食では、そうめんとおクラを天の川と星にみだてた「七夕汁」が登場します。

月	火	水	木	金									
<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>1 黒糖きなこパン・牛乳 野菜スープ フライドポテト &amp; チキンナゲット</p>	<p>2 ごはん・牛乳 だんご汁 きんぴらピーマン ☆鮭の塩こうじ焼</p>	<p>3 ごはん・牛乳 レタススープ まぜたらチキンライス</p>									
<p>栄養価</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>645 22.5 38</p>	<p>628 23.2 23</p>	<p>612 25.1 25</p>									
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>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 ・☆はオーブンを使用 ・(冷)は冷凍品</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) 油 0.5 緑) 中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) ささぎこぼろ 5 赤) 冷うすあげ 4 緑) にんじん 10 黄) 冷団子 30 赤) 冷豆腐 20 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 6.5 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) レタス 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 30 黄) 油 0.5 中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 しょうゆ 0.02</p>									
<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>7月19日は 食育の日</p>	<p>赤) 冷チキンナゲット 1個(18) 塩 0.2 黄) じゃがいも 50 黄) 油 7</p>	<p>赤) 冷ベーコン 5 つまごんにやく 10 緑) ピーマン 15 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.3 みりん 0.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 緑) トマトピューレ 5 黄) 油 0.7 中華ピジョン 0.5 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>									
<p>6 コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアダ ミックスジャム</p>	<p>7 ごはん・牛乳 七夕汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼</p>	<p>8 コッペパン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチップス チョコレートクリーム</p>	<p>9 ごはん・牛乳 関東煮 ☆野菜のごま酢かけ</p>	<p>10 ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ 麻婆丼</p>									
<p>647 27.8 26</p>	<p>647 28.7 27</p>	<p>713 24.2 34</p>	<p>638 23.0 24</p>	<p>606 25.3 25</p>									
<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 黄) 無洗米 10 洋風ピジョン 1 塩 0.01 しょうゆ 0.02 淡口しょうゆ 4 黄) 油 1</p>	<p>赤) オクラ 3 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 8 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) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 10 赤) 棒天 7 黄) 冷中華麺 50 中華ピジョン 2 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 しょうゆ 0.02 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 25 赤) 三角切こんにやく 30 黄) じゃがいも 65 赤) 焼ちくわ 15 赤) 厚揚げ 20 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 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>									
<p>赤) 冷豚肉 30 黄) ミックスビーンズ水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.7 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.01 黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>赤) 冷さば 45 黄) いりすり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 3 みりん 1 料理酒 2</p>	<p>緑) にがりゆ 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>赤) 冷ベーコン 3 緑) キャベツ 30 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 5 黄) いり白ごま 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) たけのこ水煮 10 赤) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しゅうが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 45 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.7 中華ピジョン 0.5 赤) 赤みそ 2 赤) 豆みそ 2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 黄) 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.2</p>									
<p>Canja ・ feijoada</p>	<p>七夕献立 だよ</p>	<p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つまごんにやく 15 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 5 黄) しょうゆ 1.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) たけのこ水煮 10 赤) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しゅうが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 45 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.7 中華ピジョン 0.5 赤) 赤みそ 2 赤) 豆みそ 2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 黄) 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.2</p>									
<p>13 コッペパン・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆小松菜と 切干大根のサラダ</p>	<p>14 ごはん・牛乳 五目汁 小あじの南蛮漬け ふりかけ</p>	<p>15 ミルクパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼</p>	<p>16 ごはん・牛乳 かやくうどん きんぴらごぼろ</p>	<p>17 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ホットサラダ 手作りドレッシング フルーツゼリー</p>									
<p>623 26.3 32</p>	<p>601 22.8 25</p>	<p>682 21.4 36</p>	<p>600 22.3 20</p>	<p>676 21.1 21</p>									
<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 15 緑) たけのこ水煮 20 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しゅうが 0.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 厚揚げ 45 黄) 油 0.7 中華ピジョン 1 しょうゆ 3 オイスターソース 1.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02 ガーリック 0.02 黄) 片栗粉 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ささぎこぼろ 10 緑) 青ねぎ 1 緑) キャベツ 5 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 黄) マカロニ 10 洋風ピジョン 1.5 トマトケチャップ 6 ガーリック 0.03 塩 0.4 しょうゆ 0.02 黄) 砂糖 0.1</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 10 緑) セロリ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 10 洋風ピジョン 1.5 みりん 1 トマトケチャップ 6 塩 0.4 しょうゆ 0.02 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 つまごんにやく 15 緑) ささぎこぼろ 20 黄) 油 0.5 緑) にんじん 10 みりん 0.5 黄) 砂糖 2 黄) いりすり白ごま 0.3 しょうゆ 3 削りぶし 1 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 20 緑) フルーツゼリー 7 黄) 油 1 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 しょうゆ 0.02 ガーリック 0.03</p>									
<p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 緑) 冷むき枝豆 5 赤) 乾ひじき 0.2 緑) 切干大根 5 黄) いりすり白ごま 1 黄) マヨネーズドレッシング 1.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2</p>	<p>赤) 冷小あじ(粉付) 1個(30) 緑) 青ねぎ 1 黄) 油 1 黄) 砂糖 3 緑) 土しゅうが 3 しょうゆ 3 酢 削りぶし</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 8 黄) じゃがいも 45 黄) マヨネーズドレッシング 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つまごんにやく 15 緑) ささぎこぼろ 20 黄) 油 0.5 緑) にんじん 10 みりん 0.5 黄) 砂糖 2 黄) いりすり白ごま 0.3 しょうゆ 3 削りぶし 1 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) さきみれーク 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.2</p>									
<p>栄養価</p>	<p>エネルギー (kcal)</p>	<p>たんぱく質 (g)</p>	<p>脂質エネルギー比 (%)</p>	<p>カルシウム (mg)</p>	<p>マグネシウム (mg)</p>	<p>鉄 (mg)</p>	<p>亜鉛 (mg)</p>	<p>ビタミンA (μgRAE)</p>	<p>ビタミンB<sub>1</sub> (mg)</p>	<p>ビタミンB<sub>2</sub> (mg)</p>	<p>ビタミンC (mg)</p>	<p>食塩相当量 (g)</p>	<p>食物繊維 (g)</p>
<p>7月平均</p>	<p>640</p>	<p>24.1</p>	<p>27</p>	<p>326</p>	<p>82</p>	<p>1.9</p>	<p>2.6</p>	<p>227</p>	<p>0.37</p>	<p>0.50</p>	<p>25</p>	<p>2.25</p>	<p>4.0</p>
<p>文部科学省基準</p>	<p>650</p>	<p>21~32.5</p>	<p>20~30</p>	<p>350</p>	<p>50</p>	<p>3.0</p>	<p>2.0</p>	<p>200</p>	<p>0.40</p>	<p>0.40</p>	<p>20</p>	<p>2.00未満</p>	<p>5.0以上</p>

~ 夏バテ予防! 規則正しい生活をしましょう ~

- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・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。

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。



令和2年7・8月 南区 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	コッペパン(乳抜き)・牛乳 りんごジャム	21	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	22	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	23	/		
内容(g)	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)		黄)いちごジャム 1袋(15)					
こんだて	27	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	28	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	29	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	30	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ	31	黒糖パン・牛乳 ミニフィッシュ
内容(g)	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)		赤)ミニフィッシュ 1袋(5)	
こんだて	8/3	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	4	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	5	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	6	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	7	終業式
内容(g)	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)		黄)フルーツゼリー 1個(70) (かんきつ)		/	
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	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	25	コッペパン(乳抜き)・牛乳 ブルーベリージャム	26	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	★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)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)		黄)フルーツゼリー 1個(70) (ぶどう)					