

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>栄養三色</p> <p>黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる</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>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>658 30.6 29</p> <p>赤)冷豆腐 20 赤)焼かまぼこ 10 赤)冷うすあげ 3 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 緑)青ねぎ 2 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>緑)枝豆 15 塩 0.1</p> <p>赤)冷さば(角切) 50 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 2.5 料理酒 2 黄)いり白ごま 1</p> <p>小松菜...9日 たまねぎ...7,17日 にんじん...8日</p>	<p>ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>1</p> <p>699 23.3 28</p> <p>赤)冷鶏肉 10 黄)冷団子 25 赤)焼かまぼこ 10 緑)しめじ 5 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 8 緑)青ねぎ 2 赤)赤みそ 2 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豆腐 10 黄)油 1 緑)土しょうが 0.3 黄)砂糖 2 しょうゆ 3 料理酒 4 酢 1.5</p>	<p>ごはん・牛乳 沖繩風そば ゴーヤチヂン ソフトチーズ</p> <p>2</p> <p>621 22.9 28</p> <p>黄)冷中華麺 50 赤)冷焼豚 10 赤)棒天 5 緑)キャベツ 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)緑豆もやし 10 緑)青ねぎ 2 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02 削りぶし 1.5</p> <p>緑)にがり 25 黄)いり白ごま 1.2 黄)小麦粉 2.5 黄)片栗粉 2.5 黄)三温糖 2 しょうゆ 2.5 みりん 1 黄)油 3</p> <p>赤)ソフトチーズ 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 野菜スープ まぜたらチキンライス ☆オムレツ</p> <p>3</p> <p>618 24.0 23</p> <p>赤)冷豚肉 10 黄)じゃがいも 20 緑)キャベツ 20 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)エリンギ 3 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 15 中華フイヨン 1 ウスターソース 3 黄)油 0.5 ガーリック 0.01 塩 0.2 しょうゆ 0.01</p> <p>赤)冷オムレツ 1個</p>
<p>こんだて</p> <p>6</p> <p>670 27.7 38</p> <p>赤)冷鶏肉 10 赤)うずら卵缶 20 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 10 緑)ピーマン 2 緑)干しいたけ 0.3 中華フイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 緑)ピーマン 5 黄)土しょうが 0.5 緑)にんにく 0.1 黄)油 0.2 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1.5 赤)赤みそ 1 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 1 コチジャ 0.2 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄)片栗粉 0.5</p> <p>黄)チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 七ツ献立</p> <p>7</p> <p>607 22.7 19</p> <p>赤)冷鶏肉 15 黄)そうめん 7 赤)焼かまぼこ 5 緑)にんじん 10 緑)オクラ 3 淡口しょうゆ 3.5 みりん 0.5 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)とうが 30 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 黄)土しょうが 0.3 中華フイヨン 0.5 黄)油 0.5 しょうゆ 3 黄)砂糖 2 酢 0.5 豆板醤 0.05 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1</p> <p>黄)フルーツゼリー 1個 (七ツ・りんご)</p>	<p>ごはん・牛乳 だんご汁 いわし天ぷらの甘酢かけ</p> <p>8</p> <p>665 25.1 31</p> <p>赤)冷鶏肉 10 黄)冷団子 25 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 0.3 黄)土しょうが 0.3 黄)砂糖 2 しょうゆ 3 料理酒 4 酢 1.5</p> <p>赤)冷豆腐 10 黄)油 1 黄)豆板醤 0.2 中華フイヨン 2 黄)ごま油 0.3 黄)あたりごま 2 塩 0.05 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷ギョーザ 2個</p>	<p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ごぼうサラダ ごまマヨレシソウ</p> <p>10</p> <p>648 21.9 27</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 10 緑)かぼちゃ 12 緑)にんじん 10 緑)なす 8 緑)三度豆 3 ボーンストック 1 緑)カレールウ 13 ウスターソース 0.5 緑)皮むきトマト缶 10 緑)りんごピューレ 5 黄)油 1 ガーリック 0.05 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>緑)ささぎごぼう 15 緑)キャベツ 10 赤)まぐろ(油漬) 10 緑)にんじん 5</p> <p>しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 黄)マヨネーズレタラップ 0.5 黄)いり白ごま 1 黄)あたりごま 0.5 酢 0.5</p>	
<p>こんだて</p> <p>13</p> <p>630 25.1 36</p> <p>赤)冷豚肉 20 黄)じゃがいも 25 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 20 赤)大豆水煮 20 緑)エリンギ 5 黄)油 1 ボーンストック 1 黄)ブラウンルウ 9 デミグラスソース 6 緑)トマトピューレ 5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5 ガーリック 0.01 しょうゆ 0.05</p> <p>赤)冷ウインナー 15 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 黄)油 0.3 しょうゆ 0.5 塩 0.05</p>	<p>ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ジャージャー丼</p> <p>14</p> <p>600 24.6 28</p> <p>赤)冷ベーコン 10 赤)鶏卵 20 緑)たまねぎ 20 緑)トマト 20 黄)パセリ 0.2 中華フイヨン 1.5 塩 4 塩 1 しょうゆ 0.02 黄)片栗粉 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 35 緑)にんじん 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)干しいたけ 0.5 緑)土しょうが 0.5 緑)にんにく 0.3 黄)油 0.5 中華フイヨン 0.5 トマトケチャップ 2 黄)砂糖 0.3 料理酒 1 しょうゆ 1.5 テンパシジャン 2.5 豆板醤 0.2 黄)片栗粉 0.5 ごま油 0.3</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p> <p>15</p> <p>621 21.3 21</p> <p>赤)冷豚肉 20 黄)じゃがいも 60 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 10 赤)糸こんにゃく 20 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)切干大根 5 赤)乾ひじき 0.3 緑)冷むき枝豆 1 緑)にんじん 5 黄)いりすり白ごま 1.5 黄)マヨネーズレタラップ 1.5 黄)砂糖 2</p>	<p>ごはん・牛乳 ベトナム風汁麺 ☆ツナビー焼き いちごジャム&amp;マーガリン</p> <p>16</p> <p>678 22.3 34</p> <p>黄)ベトナム麺 12 赤)冷豚肉 15 ベトナム風汁 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 中華フイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.3 ナンプラー 0.2</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ピーマン 5 緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 50 黄)マヨネーズレタラップ 9 しょうゆ 0.01 塩 0.05 しょうゆ 0.01</p> <p>黄)いちごジャム&amp;マーガリン 1個</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ますフライ ソース 三色ソテー</p> <p>17</p> <p>645 23.2 25</p> <p>緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 2 黄)白みそ 4 削りぶし 8</p> <p>赤)冷ますフライ 1個 黄)油 5</p> <p>ソース 5 (クラス1本) 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 緑)ホールコーン缶 10 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.01 黄)油 0.5</p> <p>7月19日 食育の日</p>

☆...オープン献立

7月7日は、**七夕献立**です。

7月7日は、七夕です。昔、おり姫とひこ星の夫婦がいて、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、そうめんを天の川にみたてた「七夕そうめん汁」が登場します。

**ピクアアップ 世界の料理**

~7月は「ベトナム」です~

ベトナムの主食は米です。そのまま炊いて食べますが、おかゆにしたりチャーハンにしたりしても食べます。米を粉にしたライスペーパーやビーフンなどもベトナム人には欠かせない食品です。

麺料理で有名なものは「フォー」です。スープは鶏や牛からとって、牛肉・鶏肉などの肉類、香草などを入れて食べます。味付けはあっさりとしています。ベトナムで家庭で作るよりも屋台やレストランで食べることが多く、注文して出てきたものに唐辛子を入れたりライムをしぼったりして自分好みにしてから食べるそうです。ベトナム風汁麺は16日です。お楽しみに☆

**夏野菜を食べよう!**

夏に旬をむかえておいしくなる「夏野菜」には、夏を元気に過ごすために役立つ特徴があります。

まずは、あざやかな色です。赤色、黄色、緑色など目さめるような濃い色は、夏バテで落ちた食欲を刺激してくれます。

水分とカリウムを多く含んでいることも特徴で、たくさん汗をかいた夏の水分補給と体にこもった熱を下げて熱中症の予防に効果があります。

7月の給食には、かぼちゃ、ピーマン、なす、にがうり、トマトなどの夏野菜が登場します。旬のおいしさを味わいましょう。

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 (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	643	24.2	28	311	76	1.7	2.6	216	0.39	0.49	24	2.42	3.5
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

令和2年7・8月 西区 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 ブルーベリージャム	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 りんごジャム	23	/		24	/	
内容(g)	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)		黄)りんごジャム 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 いちごジャム	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 みかんジャム	31	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー		
内容(g)	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)		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)			
こんだて	8/3	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ	4	黒糖パン・牛乳 ミニフィッシュ	5	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	6	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	7	終業式		
内容(g)	黄)メープルシロップ 1袋(12)		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)		/			
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 メープルシロップ							26	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー
内容(g)	黄)フルーツゼリー 1個(70) (かんきつ)		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)							