

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜 1日 17日
たまねぎ 6日 9日
にんじん 13日

おはなし給食

14ひきのかぼちゃ

作 いわむら かずお

「これはかぼちゃのたね、いのちのつくだよ。」
14ひきのねずみの家族は、おいしいやんが大切にしていたかぼちゃのたねをまくことにしました。家族みんなで力を合わせてつくれた畑で、かぼちゃのたねは芽を出しぐんぐん育っていきます。できたかぼちゃはどんな料理に変身するのでしょうか？

さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう！

おはなし給食こんだて

7日 かぼちゃのグラタン
9日 夏野菜カレーライス

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	ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜と竹輪のソテー ☆鯖の利休焼	ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらかやくごはん ☆じゃがいものおもろ吉焼	ごはん・牛乳 ナポリタン ☆豆とひじきのサラダ	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	629 28.2 24	603 23.9 22	701 25.4 28	
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★七夕献立 ビーフンを天の川に オクラを星にみだてて！	献立表について ・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。 ・★予定献立は内容を一部変更する場合があります。	1 赤) 冷豚肉 12 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 2 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 焼ちくわ 5 しょうゆ 1.5 塩 0.01 黄) 油 0.5 砂糖 0.3 赤) 冷さわら 1 切 料理酒 1.5 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.5 みりん 1.5 黄) いらり白ごま 1	2 赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 1 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.3 削りぶし 2.5 赤) 冷豚肉 25 料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.2 しょうゆ 0.3 緑) ささがきごぼう 5 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 10 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 2 みりん 1 料理酒 0.5 塩 0.01 黄) 油 削りぶし 0.3 黄) じゃがいも 50 赤) 青のり 0.1 塩 0.3 黄) 油 1.5	3 コッペパン・牛乳 ナポリタン ☆豆とひじきのサラダ

6	7	8	9	10
こんだて ごはん・牛乳 七夕汁 ☆照焼ハンバーグ フルーツゼリー	ごはん・牛乳 ミネストローネ ☆かぼちゃのグラタン	ごはん・牛乳 冬瓜汁 はもの梅ソース のりの佃煮	ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ごぼうサラダ	ごはん・牛乳 スープ煮 鶏肉のラトウユウ
栄養価	657 21.8 20	668 26.0 32	666 21.9 28	626 25.3 32
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 緑) オクラ 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 20 黄) ビーンズ 5 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 塩 2 だし昆布 0.3 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 みりん 2 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 0.3 黄) 油 1 黄) フルーツゼリー(グレープ) 1個	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ペーコン 15 緑) 皮むきトマト缶 5 黄) レンズ豆 15 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 7 トマトケチャップ 1 洋風ブイヨン 1 しょうゆ 0.05 塩 0.01 黄) 砂糖 0.1 黄) 油 0.1 赤) まぐろ(油漬) 8 緑) かぼちゃ 35 緑) たまねぎ 15 赤) 牛乳 2 赤) とろけるチーズ 12 黄) フォーメージョ(レップ) 2 黄) ホワイトソース 15	赤) 冷豚肉 15 緑) とうがなん 25 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 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 2 削りぶし 2 だし昆布 0.3 赤) 冷はも(粉付) 45 黄) 油 4.5 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ねり梅 0.5 黄) 砂糖 2 赤) のりの佃煮 1袋	赤) 冷豚肉 25 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 20 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 2 緑) にんじん 2 塩 0.01 緑) トマトピューレ 1 しょうゆ 0.02 黄) 油 1 赤) 冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト缶 10 なす 10 緑) ズッキーニ 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 0.7 オリーブ油 0.5 黄) 砂糖 1 黄) ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.01

13	14	15	16	17
こんだて ごはん・牛乳 田舎汁 枝豆 ☆鯖の風味焼	ごはん・牛乳 ビーンズシュー ☆ホットサラダ ミックスジャム	ごはん・牛乳 関東煮 きゅうりの甘酢煮 ふりかけ	ごはん・牛乳 春雨スープ マーボーなす	ごはん・牛乳 ソフトパン・牛乳 小松菜担々麺 揚げ春巻
栄養価	646 29.7 27	667 25.9 30	621 22.8 23	602 23.5 23
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 7 赤) 赤みそ 7 白) 白みそ 4 削りぶし 2 緑) 枝豆 15 塩 0.1 赤) 冷さば 40 酢 0.2 淡口しょうゆ 4.0	赤) 冷豚肉 25 赤) 大豆水煮 10 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 ポーンストック 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) ブラウンルウ 10 塩 0.01 しょうゆ 0.02 赤) まぐろ(油漬) 8 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) いらり白ごま 1 しょうゆ 3 黄) 砂糖 1.5 黄) フォーメージョ(レップ) 1.5 黄) ミックスジャム 1袋	赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 20 緑) こんにやく 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 60 赤) 焼ちくわ 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 4.5 削りぶし 1 緑) きゅうり 30 黄) いらり白ごま 0.5 ごま油 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1 黄) ふりかけ(みりん焼) 1袋	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 12 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 8 中華ブイヨン 2 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 しょうゆ 0.02 赤) 赤みそ 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 黄) あたりごま 2 黄) ごま油 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.2 赤) 冷春巻 1個 黄) 油 2.5

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食べましょう。
- 早寝早起きを、生活リズムを整えましょう。
- パ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。

毎月19日は 食育の日

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。

今年度は、『おはなし給食』をテーマに、おはなしに出てくる料理や食べものを紹介しています。

料理や食べものが出てくる本はたくさんあります。夏休みにいろいろな本を読んで、どんな本にどんな料理や食べものが出てくるか、探してみよう。

栄養価	エネルギー(kcal)	エネルギーたんぱく質(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	642	25.0	27	303	79	2.2	2.8	224	0.38	0.49	27	2.27	3.9
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	2.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上

令和2年7・8月 堺区 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 いちごジャム	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(60) (りんご)		黄) いちごジャム 1袋(10)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (ぶどう)							
こんだて	27	コッペパン(乳抜き)・牛乳 りんごジャム	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 メープルシロップ	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 みかんジャム		
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) メープルシロップ 1袋(12)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (やさい)		黄) みかんジャム 1袋(15)			
こんだて	8/3	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	4	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	5	黒糖パン・牛乳 ミニフィッシュ	6	コッペパン(乳抜き)・牛乳 ブルーベリージャム	7	終業式		
内容(g)	黄) フルーツゼリー 1個(60) (グレープ)		黄) いちごジャム 1袋(15)		赤) ミニフィッシュ 1袋(5)		黄) ブルーベリージャム 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 みかんジャム	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 メープルシロップ	★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) みかんジャム 1袋(15)		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)							