

月		火			水			木			金						
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 ミルクパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ウインナーのカレー焼き			2 ごはん・牛乳 五目うどん はものかば焼き風			3 黒糖きなこパン・牛乳 サンラータン ☆鶏肉のあんかけ フルーツゼリー						
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			671 24.2 37			643 25.2 23			669 28.5 28						
おかずの内容 (g)	<p>赤) きんにく けつえき せんは ちく</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる 食べもの</p> <p>ねつ ちから</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる</p> <p>食べもの</p> <p>あじからた ちよらしどとの</p> <p>(緑) 体の調子を整える</p> <p>食べもの</p>	 <p>堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です</p> <p>ごまつな・・・13日・14日 たまねぎ・・・2日・13日・16日 にんじん・・・9日</p>			<p>赤) 冷鶏肉 15 黄) 押し麦 20</p> <p>緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 7</p> <p>緑) パセリ 0.2 中華ブイオン 1.5</p> <p>黄) 米粉 3 赤) 豆乳 30</p> <p>黄) 油 0.5 塩 0.5</p> <p>こしょう 0.01</p>			<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>緑) 干しいたけ 0.5 黄) 冷うどん 5</p> <p>淡口しょうゆ 5.5 みりん 1</p> <p>塩 0.05 だし昆布 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>			<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3</p> <p>赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5</p> <p>中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>酢 1 塩 0.05</p> <p>こしょう 0.01 豆板醤 0.05</p>						
	★予定献立は内容の一部変更する場合があります																
6	ごはん・牛乳 厚揚げの中華煮 もやしの甘酢炒め	7	ごはん・牛乳 七夕碗 冬瓜の煮物 七夕ゼリー	8	ごはん・牛乳 七夕碗 冬瓜の煮物 七夕ゼリー	9	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き	10	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き	11	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き	12	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き				
605	21.5	25	625	23.9	17	635	24.3	31	622	25.1	25	668	26.1	37			
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 15</p> <p>緑) たけのこ水煮 20 緑) ちんげん菜 15</p> <p>緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 30 赤) 冷厚揚げ 50</p> <p>黄) 油 0.5 中華ブイオン 1</p> <p>ガーリック 0.02 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01 しょうゆ 3</p> <p>オイスターソース 1.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) オクラ 5</p> <p>緑) にんじん 15 赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>赤) 冷豆腐 30 黄) そろめん 10</p> <p>淡口しょうゆ 3 塩 0.05</p> <p>みりん 1 削りぶし 2</p> <p>だし昆布 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 20</p> <p>緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) ブラウンルー 5 デミグラスソース 5</p> <p>赤) 油 0.5 ポン酢ソース 1</p> <p>白) みそ 3 削りぶし 2</p> <p>トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10</p> <p>ウスターソース 1 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) さきがきごぼう 10</p> <p>黄) つきこんにやく 10 緑) にんじん 20</p> <p>黄) しろごま 0.3 黄) 砂糖 3</p> <p>みりん 0.5 黄) 冷ごま油 0.3</p> <p>削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 20</p> <p>緑) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 20</p> <p>黄) いらすり白ごま 1 黄) ごま油 0.2</p> <p>黄) 砂糖 1 淡口しょうゆ 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) とろろかん 25</p> <p>緑) にんじん 10 緑) にんじん 20</p> <p>赤) 一口丸天 20 黄) 油 0.3</p> <p>しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>だし昆布 1</p>	<p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) きゅうり 5</p> <p>緑) かぼちゃ 10 緑) にんじん 5</p> <p>黄) じゃがいも 45 黄) しょうゆ 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 3</p> <p>白) みそ 3 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) さきがきごぼう 10</p> <p>黄) つきこんにやく 10 緑) にんじん 20</p> <p>黄) しろごま 0.3 黄) 砂糖 3</p> <p>みりん 0.5 黄) 冷ごま油 0.3</p> <p>削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 20</p> <p>緑) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 20</p> <p>黄) いらすり白ごま 1 黄) ごま油 0.2</p> <p>黄) 砂糖 1 淡口しょうゆ 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) トマト 20</p> <p>緑) セロリ 2 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 30 赤) 鶏卵 20</p> <p>淡口しょうゆ 2 中華ブイオン 1</p> <p>こしょう 0.01 塩 0.2</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 20</p> <p>赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 3</p> <p>白) みそ 3 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) さきがきごぼう 10</p> <p>黄) つきこんにやく 10 緑) にんじん 20</p> <p>黄) しろごま 0.3 黄) 砂糖 3</p> <p>みりん 0.5 黄) 冷ごま油 0.3</p> <p>削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20 赤) 大豆水煮 20</p> <p>赤) ビーマン 3 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 6.5</p> <p>ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>黄) 油 0.3</p>			
	黄) フルーツゼリー(温州みかん) 1個(65)	黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個(50)			黄) マヨネーズ風ドレッシング(グラス1本)			赤) 冷さば(甘塩) 1切(30)			黄) チョコレートクリーム 1袋(15)						
13	ごはん・牛乳 コンスープ チンジャオロース ヨーグルト	14	ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆小松菜サラダ ドレッシング	15	ごはん・牛乳 ビーフンスープ ☆ガイヤーン ミックスジャム	16	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き	17	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き	18	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き	19	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き	20	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き		
669	25.5	19	650	21.2	29	658	28.7	31	617	24.7	21	656	26.0	36			
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 20</p> <p>緑) クリームコーン缶 25 緑) 小松菜 5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 中華ブイオン 1</p> <p>淡口しょうゆ 3 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) 三豆 5 緑) なす 10</p> <p>緑) かぼちゃ 20 緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5</p> <p>ポンストック 1 黄) カレールウ 12</p> <p>トマトケチャップ 3 緑) リンごピューレ 5</p> <p>ウスターソース 1 しょうゆ 0.5</p> <p>塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉(もも) 60 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) きんにく 0.3 コリアンダー 0.05</p> <p>黄) 砂糖 0.7 黄) いらすり白ごま 2.5</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20</p> <p>赤) 冷豆腐 3 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3</p> <p>しょうゆ 5 みりん 1</p> <p>削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20 赤) 大豆水煮 20</p> <p>赤) ビーマン 3 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 6.5</p> <p>ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>黄) 油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 20</p> <p>緑) 三豆 5 緑) なす 10</p> <p>緑) かぼちゃ 20 緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5</p> <p>ポンストック 1 黄) カレールウ 12</p> <p>トマトケチャップ 3 緑) リンごピューレ 5</p> <p>ウスターソース 1 しょうゆ 0.5</p> <p>塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 60 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) きんにく 0.3 コリアンダー 0.05</p> <p>黄) 砂糖 0.7 黄) いらすり白ごま 2.5</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20</p> <p>赤) 冷豆腐 3 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3</p> <p>しょうゆ 5 みりん 1</p> <p>削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20 赤) 大豆水煮 20</p> <p>赤) ビーマン 3 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 6.5</p> <p>ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>黄) 油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 20</p> <p>緑) 三豆 5 緑) なす 10</p> <p>緑) かぼちゃ 20 緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5</p> <p>ポンストック 1 黄) カレールウ 12</p> <p>トマトケチャップ 3 緑) リンごピューレ 5</p> <p>ウスターソース 1 しょうゆ 0.5</p> <p>塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20</p> <p>赤) 冷豆腐 3 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3</p> <p>しょうゆ 5 みりん 1</p> <p>削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20 赤) 大豆水煮 20</p> <p>赤) ビーマン 3 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 6.5</p> <p>ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>黄) 油 0.3</p>	<p>赤) ヨーグルト(フルーツ) 1個(100)</p>	<p>黄) 砂糖 1 黄) いらすり白ごま 0.5</p> <p>黄) マヨネーズ風ドレッシング 2</p>	<p>黄) ミックスジャム 1袋(15)</p>	<p>赤) 冷さば(甘塩) 1切(30) 淡口しょうゆ 0.5</p> <p>酢 3.5 黄) 油 0.5</p>	<p>黄) チョコレートクリーム 1袋(15)</p>
	黄) フルーツゼリー(温州みかん) 1個(65)	黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個(50)			黄) マヨネーズ風ドレッシング(グラス1本)			赤) 冷さば(甘塩) 1切(30)			黄) チョコレートクリーム 1袋(15)						



七夕(7月7日)

海の幸を味わおう ～ はも ～

七夕の起源は古く、奈良時代から行われていたといわれています。習い事や芸事が上達するように、星に祈る行事が中国から伝わったことが始まりであるといわれています。七夕にそうめんを食べる習慣も古くからあります。そうめんから天の川や糸を連想し、織姫のように機織りなどの手作業が上達するようにという願いがこめられていました。給食では、7日に「七夕碗」が登場します。そうめんと、星に見立てたオクラが入ったすまし汁です。

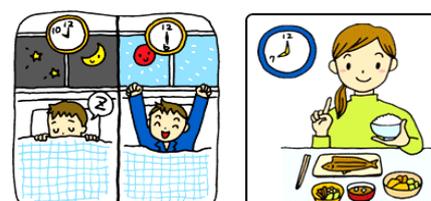
「はも」は、大きな口とするどい歯が特徴です。硬い骨が多く、取り除けないので、「骨切り」をして食べます。大阪の天神祭や京都の祇園祭には欠かせない関西の夏の風物詩です。白身で淡白でありながら旨味がある味わい深い魚です。

給食では、2日「はものかば焼き風」が登場します。



夏本番！ 規則正しい生活で、夏バテをふきとばそう！

早寝早起きをし、生活リズムをつくりましょう！



規則正しい生活習慣

朝ごはんをしっかり食べましょう！

バランスのよい食事をこころがけましょう！

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。

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	645	25.0	28	308	78	1.6	2.6	233	0.38	0.49	31	2.26	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	5.0以上