



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 だし 0.02 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>緑) 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 赤) 冷ベーコン 5 つきこんにやく 10 緑) 冷ピーマン 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 0.5 赤) 冷鮭(甘塩) 1切(30) 料理酒 2 塩こうじ 1</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 だし 0.02 赤) 冷鶏肉 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 こしょう 0.01</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) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) 片栗粉 2.5 黄) 小麦粉 2.5 黄) 三温糖 2 みりん 1.2 しょうゆ 2.5 黄) いらり白ごま 1</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) いらり白ごま 1.5 黄) 酢 0.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 1 赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) たけのこ水煮 10 緑) 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) 大豆醬 0.05 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.2</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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 黄) 油 1</p>	<p>緑) 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 緑) 枝豆 18 赤) 冷さば 45 黄) いらり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 3 みりん 1 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) 片栗粉 2.5 黄) 小麦粉 2.5 黄) 三温糖 2 みりん 1.2 しょうゆ 2.5 黄) いらり白ごま 1 黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 25 緑) 三角切こんにやく 30 黄) じゃがいも 65 赤) 焼ちくわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 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) いらり白ごま 1.5 黄) 酢 0.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 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 だし 0.02</p>									
<p>Canja ・ feijoada</p>	<p>七夕献立だよ</p>	<p>水中にんげん列車</p>	<p>水中にんげん列車</p>	<p>水中にんげん列車</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) 冷厚揚げ 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 だし 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 だし 0.02 黄) 砂糖 0.1 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 5 黄) じゃがいも 45 黄) フォーストドレッシング 8 塩 0.1 だし 0.01</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 干しいたけ 0.3 黄) 冷うどん 55 しょうゆ 1 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 削りぶし 1.5 赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 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) いらり白ごま 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 こしょう 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) いらり白ごま 1 黄) フォーストドレッシング 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 1 削りぶし 1 ふりかけ(胚芽) 1袋</p>	<p>水中にんげん列車</p>	<p>水中にんげん列車</p>	<p>水中にんげん列車</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。

