

こんだて おかずの内容(8)	月		火		水		木		金		
	~季節の野菜~ 【かぼちゃ】 皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。 かぼちゃは、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、夏が旬です。 日本かぼちゃは、ねっとりしていて醤油との相性が良く、煮物などの日本料理に向きます。西洋かぼちゃは、甘みが強くほくほくとした味わいで、日本で食べられているほとんどが西洋かぼちゃです。ペポかぼちゃは、甘みが少なくあっさりとした味が特徴です。スッキーニや果物がそうめんのようなそうめんかぼちゃなど形がユニークな物が多いです。						1 コッペパン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチヂン ソフトチーズ		2 ごはん・牛乳 むらも汁 ☆さばのごまみそ焼き		
621 22.9 28						677 33.0 30		2 冷鶏肉 15 青ねぎ 2 にんじん 10 緑たまねぎ 10 焼かまぼこ 10 黄ふ 1 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 中華ピヨ 50 塩 0.01 片栗粉 0.5 塩 0.2 だし 0.02 削りぶし 1.5		3 冷さば(甘塩) 50 赤みそ 3 砂糖 2.5 料理酒 2 黄いり白ごま 1 黄砂糖 1	
赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 10 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 棒天 5 黄) 冷中華麺 50 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 削りぶし 1.5						赤) 冷鶏肉 15 緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 3.5 黄) じゃがいも 7 淡口しょうゆ 3.5 冷中華ピヨ 20 黄) ホワイトルウ 5 牛乳 20 塩 0.4 こしょう 0.02		赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 冷豆腐 10 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1			
赤) 冷鶏肉 10 緑) 油 5 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 8 削りぶし 1.5						赤) 冷鶏肉 25 緑) 皮むきトマト 10 黄) じゃがいも 10 緑) スッキーニ 10 黄) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 7 黄) オリブ油 0.5 砂糖 0.1 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01		赤) 冷鶏肉 50 緑) ちんげん菜 5 黄) じゃがいも 10 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 片栗粉 0.3			
赤) ソフトチーズ 1袋						赤) ソフトチーズ 1袋		赤) ソフトチーズ 1袋			

こんだて おかずの内容(8)	5 ごはん・牛乳 五目汁 はもの蒲焼き風		6 コッペパン・牛乳 ベトナム風汁麺 ☆ツナビー焼き いちごジャム&マーガリン		七夕献立 7 ごはん・牛乳 七夕そうめん汁 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツゼリー		8 コッペパン・牛乳 白いんげん豆のポタージュ ラタトゥイユ		9 ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ ☆鶏の野菜あんかけ		
	637 27.8 26		678 22.3 34		635 23.5 17		641 25.5 31		610 22.3 27		
赤) 冷鶏肉 15 つきこんやく 5 緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 5 赤) 冷豆腐 4 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 8 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5		赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 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 黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3 ナンプラー 0.2 塩 0.3		赤) 冷鶏肉 15 緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 3.5 黄) じゃがいも 7 淡口しょうゆ 3.5 冷中華ピヨ 20 黄) ホワイトルウ 5 牛乳 20 塩 0.4 こしょう 0.02		赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 冷豆腐 10 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1		赤) 冷鶏肉 25 緑) 皮むきトマト 10 黄) じゃがいも 10 緑) スッキーニ 10 黄) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 7 黄) オリブ油 0.5 砂糖 0.1 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01		赤) 冷鶏肉 50 緑) ちんげん菜 5 黄) じゃがいも 10 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 片栗粉 0.3	
赤) 冷はも(粉付) 50 黄) 油 5 緑) たまねぎ 1.5 赤) みりん 1.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 削りぶし 1.5		赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ビーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 しょうゆ 9 しょうゆ 0.3 塩 0.05 こしょう 0.01		赤) 冷鶏肉 25 緑) かぼちゃ 40 黄) たまねぎ 15 黄) 油 2.5 砂糖 0.5 料理酒 0.5 削りぶし 1 だし昆布 1		赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 冷豆腐 10 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1		赤) 冷鶏肉 50 緑) ちんげん菜 5 黄) じゃがいも 10 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 片栗粉 0.3			
はものは 今が旬なんだよ		黄) いちごジャム&マーガリン 1個		黄) フルーツゼリー(オレンジ) 1個		黄) 砂糖 0.1 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01		赤) 冷鶏肉 50 緑) ビーマン 3 黄) じゃがいも 10 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 片栗粉 0.3			

こんだて おかずの内容(8)	12 ごはん・牛乳 中華スープ あじフライ ソース 三色ソテー		13 コッペパン・牛乳 コンソメスープ ☆かぼちゃのチーズ焼き 大豆クリーム		14 ごはん・牛乳 みそ汁 とろろのうま煮 ☆星の塩焼き		15 黒糖パン・牛乳 小松菜タンタン麺 ☆焼きギョーザ		16 ごはん・牛乳 野菜スープ まぜたらチキンライス ☆オムレツ	
	664 25.1 30		681 23.6 39		609 25.5 23		639 23.7 29		622 24.0 24	
赤) 冷鶏肉 10 赤) つすら卵缶 20 緑) たらこ 2 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02		赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 10 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 洋風ピヨ 1.2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02		赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 3 赤) 冷豆腐 3 赤) 赤みそ 4 削りぶし 1		赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.3 緑) 土しらが 1 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 冷中華麺 50 黄) 油 0.3 中華ピヨ 2 赤) 赤みそ 10 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.2 料理酒 0.5 豆板醤 0.2 黄) 調味料 0.3 黄) あたりごま 0.02 塩 0.05 こしょう 0.02		赤) 冷鶏肉 10 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 10 黄) 油 0.5 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.01		
赤) 冷あじフライ 1個 黄) 油 5 ソース(クサス1本) 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 こしょう 0.01 黄) 油 0.5		赤) 冷ベーコン 10 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 10 赤) とろけるチーズ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 大豆クリーム 1袋		赤) 冷鶏肉 15 緑) とろろ 30 緑) 土しらが 0.3 緑) にんじん 10 たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華ピヨ 0.5 しょうゆ 3 砂糖 2 酢 0.5 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1 赤) 冷鮭(甘塩) 1切		赤) 冷鶏肉 10 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 10 黄) 油 0.5 中華ピヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.01				

こんだて おかずの内容(8)	19 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ごぼうサラダ		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		堺市農産物 『堺のめぐみ』を使用する 予定です。 ●小松菜...5・14・15日 ●たまねぎ...2・9日 ●にんじん...6日		7日は七夕献立です	
	650 21.9 27		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		栄養三色 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		☆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という伝説があります。 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。オクラが星の形をしているのもよく見てくださいな	
赤) 冷鶏肉 25 緑) 皮むきトマト 10 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 15 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 10 黄) 油 1 ポン酢ストック 1 黄) カレールウ 13 ウスターソース 0.5 緑) にんにく 1 しょうゆ 1 黄) いり白ごま 1 黄) マネーシロップ 0.5 酢 0.5 黄) あたりごま 0.5		赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ささぎごぼう 15 緑) にんじん 5 緑) キャベツ 10 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄) いり白ごま 1 黄) マネーシロップ 0.5 酢 0.5 黄) あたりごま 0.5		☆予定献立は内容の一部変更する場合があります		☆★オープン献立 食育の日		

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	24.7	28	315	77	2.1	2.5	230	0.34	0.50	27	2.33	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

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。
- 早寝早起きをし、生活リズムを作りましょう。
- バランスの良い食事を心がけましょう。
- 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。

~ しっかり食べよう 夏野菜 ~

夏野菜には水分が多く含まれていて、体を冷やす働きがあります。また、ビタミン・ミネラルも豊富で体の調子を整えます。給食にも夏野菜が登場します。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。

2学期の給食は、8月27日(金)から始まります。

