

令和2年

7月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きまます。



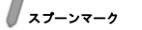
給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は

注意!

スプーンマークを表示します。



水分・塩分補給をしっかりと!

これからが夏本番です。普段から、こまめな水分・塩分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。



○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

1日(水) 和風ハンバーグ



和風ハンバーグ
 干切りイリチー
 チリコンカン
 春雨の甘酢煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 807 kcal
 ○たんぱく質 30.3 g
 ○脂質 17.2 g

2日(木) フィッシュ&チップス



フィッシュ&チップス
 キャロットソテー
 ベジタブルスープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 860 kcal
 ○たんぱく質 28.0 g
 ○脂質 37.8 g

3日(金) チーズトッポギ



★チーズトッポギ
 きびなごフライ
 小松菜のオイスター炒め
 もやしのごま風味

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 803 kcal
 ○たんぱく質 27.7 g
 ○脂質 20.5 g

6日(月) 夏野菜のカレーライス



夏野菜のカレーライス
 ミンチカツ
 キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 871 kcal
 ○たんぱく質 29.4 g
 ○脂質 25.7 g

7日(火) 七夕汁



七夕汁
 じゃがいものいそ煮
 はものかば焼き
 フルーツゼリー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 855 kcal
 ○たんぱく質 32.8 g
 ○脂質 18.5 g

8日(水) 焼きギョーザ



焼きギョーザ
 ふりかけ
 冬瓜のうま煮
 大豆とちくわの磯辺揚げ
 ★小松菜と玉子のソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 836 kcal
 ○たんぱく質 28.1 g
 ○脂質 24.3 g

9日(木) 鮭のみそマヨ焼き



鮭のみそマヨ焼き
 ラタトゥイユ
 ポトフ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 850 kcal
 ○たんぱく質 32.9 g
 ○脂質 28.8 g

10日(金) トマトクリームペンネ



トマトクリームペンネ
 バイクドパンプキン
 ツナキャベツ炒め
 フルーツコンポート

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 823 kcal
 ○たんぱく質 27.3 g
 ○脂質 25.8 g

13日(月) チャージャン豆腐



チャージャン豆腐
 五目ビーフン
 わかたますープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 805 kcal
 ○たんぱく質 33.6 g
 ○脂質 20.7 g

14日(火) タンドリーチキンポテト



タンドリーチキンポテト
 チンゲン菜のソテー
 オニオンスープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 29.2 g
 ○脂質 26.3 g

15日(水) 肉団子のきのこソース



肉団子のきのこソース
 高野豆腐のふくめ煮
 ピリ辛こんにやく
 キャロットサラダ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 872 kcal
 ○たんぱく質 28.6 g
 ○脂質 31.8 g

16日(木) 鶏肉とキャベツのガーリック炒め



鶏肉とキャベツのガーリック炒め
 じゃがいもの天ぷらチーズ風味
 なすのみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 833 kcal
 ○たんぱく質 27.4 g
 ○脂質 24.7 g

17日(金) 肉じゃが



肉じゃが
 さばの塩焼き
 鶏そぼろ
 きゅうりの甘酢煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 799 kcal
 ○たんぱく質 32.3 g
 ○脂質 18.7 g

中学生アイデア料理の紹介

～給食で食べたい世界の料理～

チーズトッポギ(大韓民国)

庭代台中学校3年生のアイデア料理です。
 「トッポギ」という言葉は、朝鮮半島で食べられている「トック」という餅を炒めた料理をさします。チーズは、トッポギのトッピングとして人気が高いそうです。

3日(金) 登場!

中学生アイデア料理

(令和元年度紹介分)

令和元年度3月に実施できなかった生徒のアイデア料理が7月の給食に登場します。
 テーマ:「私が考えるおいしい!鉄分、カルシウムたっぷり料理」

8日(水) 登場!

小松菜と玉子のソテー

八田荘中学校3年生のアイデア料理です。
 カルシウムたっぷりの小松菜を、たまごと一緒に炒めています。

食生活で免疫力を強化!

普段から病気に対する抵抗力・免疫力を高めておくためには、「食事・運動・睡眠」のバランスが大切です。一日三食しっかり食べて、適度に運動し、十分に睡眠をとりましょう。日ごろから規則正しい生活習慣を心がけることが基本です。

ビタミンE (A・C・E) で免疫力を強化

◆ ビタミンA

風邪などウイルスが体内に入らないようのどや鼻の粘膜を丈夫にします。



◆ ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防や回復に役立ちます。



◆ ビタミンE

白血球やリンパ球の動きをよくし、免疫力を高めます。



たんぱく質をしっかりとって免疫力を強化

たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに免疫細胞をつくるもとでもあります。特に、朝食でたんぱく質をしっかりとることが大切です。



整腸作用で免疫力を強化

腸内細菌のバランスを整えることは、有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐことにつながります。キャベツ、きのこ類、りんご、ヨーグルト、酢の物、発酵食品などを、他の食品と一緒にバランスよく食べましょう。

