

|            |  |   |  |   |  |   |
|------------|--|---|--|---|--|---|
| 月          | 火  | 水                                       | 木  | 金   |  |   |
| こんだて       | <p>～季節の野菜～<br/>今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p><b>【かぼちゃ】</b></p> <p>皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。</p> <p>日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ ペポかぼちゃ</p> <p>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。<br/>日本かぼちゃは、ねっとりし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の特徴です。ズッキーニや果肉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ものが多いです。</p> |   | 1<br>ごはん・牛乳<br>サンラータン<br>チンジャオロース                          | 2<br>ごはん・牛乳<br>肉じゃが<br>☆豆腐サラダ<br>ふりかけ   |  |   |
| 栄養価        | 608  | 26.2                                    | 24   | 641   | 23.7   | 22  |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) にんじん 20<br>黄) 押し麦 4<br>中華パイオン 1.5<br>米粉 3<br>こしょう 0.02   | 緑) 三度豆 30<br>たまねぎ 0.5<br>油 30<br>豆乳 0.5 | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) にんじん 10<br>黄) じゃがいも 60<br>砂糖 2.5<br>しょうゆ 5 | 赤) 冷豚肉 30<br>緑) たけのこ水煮 10<br>赤) ヒーマン 10<br>黄) 油 1<br>しょうゆ 3.5<br>オイスターソース 0.7 | 赤) 冷豚肉 30<br>緑) にんじん 20<br>黄) じゃがいも 60<br>砂糖 2.5<br>しょうゆ 5 | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 油 1<br>淡口しょうゆ 4<br>削りぶし 0.5 |

|            |  |  |   |  |  |  |     |      |    |     |      |    |     |      |    |
|------------|--|--|---|--|--|--|-----|------|----|-----|------|----|-----|------|----|
| こんだて       | 5<br>コッペパン・牛乳<br>押し麦入り豆乳スープ<br>☆ツナとポテトのマヨネーズ焼き                         | 6<br>ごはん・牛乳<br>七夕すまし汁<br>かぼちゃのうま煮<br>はもの梅ソース         | 7<br>黒糖パン・牛乳<br>マカロニスー<br>☆タンドリーチキンポテト  | 8<br>ごはん・牛乳<br>かぼちゃのみそ汁<br>小松菜の塩麹炒め<br>☆厚揚げのしょうが焼き                               | 9<br>ごはん・牛乳<br>中華コーンスープ<br>春雨の炒め煮                                      |  |     |      |    |     |      |    |     |      |    |
| 栄養価        | 627  | 22.8   | 32  | 637  | 25.3   | 23   | 643 | 25.7 | 35 | 621 | 22.0 | 27 | 609 | 23.2 | 22 |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) にんじん 20<br>黄) 押し麦 4<br>中華パイオン 1.5<br>米粉 3<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) しょうが 0.3<br>油 0.5<br>みりん 1<br>削りぶし 4 | 赤) 冷ベーコン 10<br>緑) キャベツ 20<br>黄) たまねぎ 20<br>油 0.5<br>洋風パイオン 1<br>淡口しょうゆ 3.5<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷鶏肉 50<br>黄) じゃがいも 20<br>赤) ヨーグルト 3.5<br>ウスターソース 1.5<br>カレー粉 0.3<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) キャベツ 15<br>黄) しょうが 0.2<br>油 0.5<br>塩こうじ 3<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) にんじん 10<br>黄) 油 20<br>淡口しょうゆ 4<br>削りぶし 0.5 |     |      |    |     |      |    |     |      |    |

|            |   |   |  |  |  |  |     |      |    |     |      |    |     |      |    |
|------------|---|---|--|--|--|--|-----|------|----|-----|------|----|-----|------|----|
| こんだて       | 12<br>コッペパン・牛乳<br>ミネストローネ<br>☆ツナピー焼き  | 13<br>ごはん・牛乳<br>冬瓜のみそ汁<br>あじフライ<br>ソース<br>野菜ソテー           | 14<br>コッペパン・牛乳<br>クリームスー<br>☆カムカムサラダ                                       | 15<br>ごはん・牛乳<br>きざみうどん<br>そばろ丼                             | 16<br>ごはん・牛乳<br>夏野菜の米粉カレー<br>枝豆<br>ヨーグルト                   |  |     |      |    |     |      |    |     |      |    |
| 栄養価        | 641   | 21.6  | 32   | 632  | 23.2   | 26   | 616 | 21.5 | 33 | 638 | 26.9 | 21 | 671 | 26.3 | 18 |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷ベーコン 10<br>黄) 白いんげん豆水煮 20<br>緑) にんにく 0.2<br>たまねぎ 30<br>油 0.5<br>トマトケチャップ 5<br>しょうゆ 0.5<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) 小松菜 5<br>黄) にんじん 10<br>冷豆腐 20<br>赤) 白みそ 4 | 赤) 冷ベーコン 10<br>緑) たまねぎ 30<br>黄) 油 0.5<br>ポーンストック 1<br>赤) ホワートルウ 6<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉(挽肉) 35<br>緑) しょうが 0.5<br>黄) 油 20<br>みりん 1<br>しょうゆ 4 | 赤) 冷鶏肉 15<br>緑) にんじん 10<br>黄) じゃがいも 60<br>砂糖 2.5<br>しょうゆ 5 | 赤) 冷豚肉 25<br>緑) かぼちゃ 15<br>黄) しょうが 0.1<br>にんじん 10<br>たまねぎ 40<br>油 1<br>りんごピューレ 1<br>トマトケチャップ 6<br>白ワイン 0.5<br>カレー粉 0.5<br>ローリエ 0.02<br>塩 0.5 |     |      |    |     |      |    |     |      |    |

|            |  |   |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
|------------|--|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| こんだて       | 19<br>コッペパン・牛乳<br>コーンスープ<br>☆夏野菜グラタン<br>フルーツゼリー            | <p>えいよう三色</p> <p>あか きんにく けつえき ほね は<br/>(赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>を つく る た も の 食 べ 物</p> <p>き ねつ ちから<br/>(黄) 熱や力のもとになる</p> <p>た も の 食 べ 物</p> <p>みどりからた ちょうじつとの<br/>(緑) 体の調子を整える</p> <p>た も の 食 べ 物</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>主食(ごはん・パン)・牛乳<br/>大きなおかず<br/>小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>SAKAI<br/>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物<br/>『堺のめぐみ』の小松菜・<br/>たまねぎ・にんじんを使用<br/>予定です。</p> | <p>2学期の給食は<br/>8月27日(金)から<br/>始まります。</p> |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
| 栄養価        | 678  | 23.9  | 32   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) ホールコーン缶 20<br>たまねぎ 20<br>中華パイオン 1<br>塩 0.1 | 赤) 冷ベーコン 10<br>緑) スズキーニ 10<br>たまねぎ 5<br>赤) とろけるチーズ 5<br>こしょう 0.01   | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) にんじん 10<br>黄) 油 0.5<br>淡口しょうゆ 4<br>こしょう 0.02 | <p>赤) 冷ベーコン 10<br/>緑) トマト 7<br/>黄) スズキーニ 10<br/>かぼちゃ 20<br/>赤) 牛乳 4<br/>ホワートルウ 20<br/>こしょう 0.01</p>  |  | <p>赤) 冷鶏肉 10<br/>緑) にんじん 10<br/>黄) 油 0.5<br/>ポーンストック 1<br/>赤) ホワートルウ 6<br/>塩 0.2</p> |  | <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 35<br/>緑) しょうが 0.5<br/>黄) 油 20<br/>みりん 1<br/>しょうゆ 4</p> |  | <p>赤) 冷鶏肉 15<br/>緑) にんじん 10<br/>黄) じゃがいも 60<br/>砂糖 2.5<br/>しょうゆ 5</p> |  | <p>赤) 冷豚肉 25<br/>緑) かぼちゃ 15<br/>黄) しょうが 0.1<br/>にんじん 10<br/>たまねぎ 40<br/>油 1<br/>りんごピューレ 1<br/>トマトケチャップ 6<br/>白ワイン 0.5<br/>カレー粉 0.5<br/>ローリエ 0.02<br/>塩 0.5</p> |  | <p>赤) 冷豚肉 25<br/>緑) なす 5<br/>黄) にんにく 0.3<br/>にんじん 10<br/>油 30<br/>じゃがいも 60<br/>削りぶし 1<br/>油 1<br/>りんごピューレ 5<br/>ウスターソース 3<br/>しょうゆ 2<br/>クミン 0.05<br/>米粉 4<br/>こしょう 0.02</p> |  |

☆・・・オープン献立

| 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 <sub>1</sub> (mg) | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | ビタミンC (mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|--------|---------|---------------|-------------------------|-------------------------|------------|-----------|----------|
| 7月平均    | 636          | 24.0      | 27           | 310        | 76          | 1.9    | 2.7     | 235           | 0.37                    | 0.48                    | 29         | 2.17      | 4.1      |
| 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    |