

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>7月7日は『七夕』です</p> <p>七夕は「星まつり」ともいわれ、「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川を渡って一年に一度会えるという古くからの中国の伝説が有名です。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>給食では7月6日に七夕献立が登場します。</p>		<p>ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 鉄分たっぷり煮 ☆さばのピリッと焼き</p>
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	670	29.0	28
<p>おかずの内容 (g)</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>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	<p>緑) かぼちゃ 20 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 5 赤) 大豆水煮 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 0.5 緑) 干しいたけ 0.2 緑) 切干大根 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば 40 緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.2 緑) 土しょうが 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 みりん 2.5 酢 1.5 豆板醤 0.05 黄) ごま油 1</p>		

<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 肉団子スープ 麻婆豆腐</p>	<p>5</p> <p>コッペパン・牛乳 モロヘイヤとトマトの卵スープ ☆じゃが芋のバジル焼き</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 七夕すまし汁 かぼちゃのうま煮 はもの梅ソース</p>	<p>7</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナピー焼き</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 豚丼</p>	
栄養価	603 22.2 24	601 21.8 38	615 23.0 21	637 21.5 32	602 26.1 22
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷チキンボール 30 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 5 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 40 黄) 油 0.5 中華ブイオン 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 赤みそ 1.5 黄) 赤みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄) ごま油 0.2 黄) 片栗粉 1</p>	<p>赤) 冷ベーコン 15 緑) トマト 10 緑) セロリ 5 緑) モロヘイヤ 3 緑) たまねぎ 10 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 40 バジル(乾) 0.08 黄) オリーブ油 1.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>	<p>緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) かまぼこ(かざり) 5 黄) そうめん 6 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しょうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布</p> <p>赤) 冷はも(粉付) 1 黄) 油 3 ねり梅 1.5 黄) 砂糖 3 酢 2 淡口しょうゆ 2.5</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風ブイオン(無塩) 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ピーマン 8 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 黄) マヨネーズ風ドレッシング 6 しょうゆ 0.2 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうがん 20 緑) えのき茸 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 35 系こんにやく 20 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし 1</p>

<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ミンチカツ 手作りソース 野菜ソテー</p>	<p>12</p> <p>ミルクパン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼シューマイ</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ</p>	<p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆みそマヨガーリック焼き チョコレートクリーム</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 夏野菜の米粉カレー 枝豆 ヨーグルト</p>	
栄養価	648 21.4 27	676 28.0 32	625 22.4 22	680 26.4 35	661 26.1 18
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>緑) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 30 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 5 とんかつソース 3 ウスターソース 3</p> <p>緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 小松菜 20 緑) 白ねぎ 5 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 2 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 1 中華ブイオン 1.5 黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 しょうゆ 2 赤) 赤みそ 10 黄) ごま油 0.3 塩 0.01 しょうゆ 0.03</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 系こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) かつお(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 15 黄) あたりごま 3 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いらすり白ごま 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 25 緑) 冷ソテーオニオン 10 黄) 油 1 ボンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.5 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・1・11・12日

にんじん・・・7日

19

ごはん・牛乳
きざみうどん
セルフきんぴらちらし

611 22.6 19

赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10
赤) 冷うすあげ 7 黄) 冷うどん 60
みりん 1 淡口しょうゆ 4.5
削りぶし 2

赤) 冷豚肉 15 緑) ささがきごぼう 20
緑) 三度豆 5 緑) にんじん 10
黄) いらすり白ごま 0.2 黄) 油 0.5
黄) 砂糖 4 料理酒 0.5
酢 1.5 しょうゆ 3.5
塩 0.1 削りぶし

～旬の食べもの～

【冬瓜】

今年度は、『旬の食べもの』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。

とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫したものを暗くて涼しい所に置いておくと冬まで保存できることから、このように記すようになっていきます。カリウムを多く含み、むくみの解消などによいと言われています。

涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。

夏を元気に過ごすためには？

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- 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。

夏休みも忘れずに！

早起き

早寝

朝ごはん

2学期の給食は8月29日(月)から始まります。

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	636	24.2	27	310	80	2.2	2.7	209	0.43	0.49	20	2.22	3.5
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