

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだて 献立名 さかなは ほねに きをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちよう み りよう 調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゆうがくねんの えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま			
2 (月)			コッペパン(きりめいり)		コッペパン				570	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			コーンときのこのスープ		かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、ブロッコリー、あおなご、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ		18.8
			ポークウインナーのトマトケチャップがけ(2ほん)		なたねあぶら、さとう	ウインナーK		トマトケチャップ、ウスターソース		24.6
3 (火)			れんこんサラダ		さとう		れんこん、にんじん	しょうゆ、しお、エッグゲア	2.9	
			ごはん		ごはん				619	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			キャベツのみそしる			とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおなご、えのきたけ、とうもろこし	けずりぶし	28.3	
4 (水)			とりにくをあまぜつけ(1こ)		かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	17.5	
			いもだこ		さといも、さとう	タコ		しょうゆ、みりん、かつおだし	2.4	
			コッペパン		コッペパン				574	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
5 (木)			チャンポン		ラーメン、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにくW、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、あおなご、しょうが、にんじん、ほししいたけ、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ、ガラスープ、とりだし、しお、こしょう	23.5	
			ゆでえだまめ				えだまめ	しお	17.9	
			りんごジャム(1ふくろ)		りんごジャム				2.8	
			ごはん		ごはん				659	
6 (金)			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.1	
			たまねぎのそぼろに		じゃがいも、いとこんにやく、おつゆふ、さとう、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	17.6	
			れんこんフライ(1こ)		こむぎこ、パンこ、なたねあぶら		れんこん	しお	1.8	
			こんぶまめ		さとう	だいず、こんぶ		しょうゆ、しお	580	
9 (月)			ごはん		ごはん				21.2	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			たなばたにゅうめんじる		ビーフン	とうふ、ほしがたかまぼこ	たまねぎ、にんじん、オクラ、しめじ、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ	18.9	
			わふうおろしハンバーグ(1こ)		なたねあぶら、さとう、かたくりこ	サンバーグ	だいこん	しょうゆ、みりん、さけ、す	2.0	
10 (火)			にんじんシリシリ		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	621	
			コッペパン		コッペパン					
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			なすのミートスパゲティ		スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、みずなす、ソテーオニオン、にんじん、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース	26.2	
11 (水)			えだまめとコーンのスープにいちごジャム(1ふくろ)		さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、チキンブイヨン、こしょう	19.0	
			いちごジャム		いちごジャム				1.6	
			ごはん		ごはん				578	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
12 (木)			しらたまだんごじる		しらたまだんご、さといも		たまねぎ、にんじん、こまつな、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	23.9	
			やきざかなのごまみそだれかけ(1きれ)		なたねあぶら、さとう、ごま、かたくりこ	ホキ、みそ		しお、みりん、さけ、しょうゆ	12.1	
			ひじきまめ		さとう	だいず、ひじき		しょうゆ、かつおだし	2.1	
			やさいふりかけ(1ふくろ)				ふりかけ(やさい)			
13 (金)			アップルパン		アップルパン				613	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			かもりのちゅうかスープ		かたくりこ	とうふ	かもり、たけのこ、にんじん、とうもろこし、こまつな、しめじ、しょうが	とりガラスープ、ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	19.8	
			チキンナゲット(2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット			26.4	
14 (土)			もやしのためサラダ		なたねあぶら		もやし、にんじん、こまつな	しお、ごまドレッシング	2.9	
			ごはん		ごはん				615	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			みずなすのみそしる			あつあげ、みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし	24.1	
15 (日)			さばのこうばいに(1きれ)		さとう	さば	うめぼし、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	21.7	
			こまつなのたいたん		さとう	あぶらあげ	こまつな	しょうゆ、かつおだし、みりん、しお	3.1	
			ごはん		ごはん				634	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
16 (月)			ポークカレー		じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN、ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ、はちみつ	19.6	
			ゆでとうもろこし(1こ)				とうもろこし	しお	15.7	
			ぶどうゼリー(1こ)		ゼリー(ぶどう)				1.9	
			ごはん		ごはん				587	
17 (火)			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ		じゃがいも	とうふ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし、しお、くろこしょう	23.9	
			ガパオライス		なたねあぶら、さとう	とりひきにく	たまねぎ、あかパプリカ、にんにく、バジル	とりガラスープ、オイスターソース、しょうゆ、さけ	18.9	
	★		オムレツ(1こ)		なたねあぶら	オムレツ			2.1	

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		食品 と はたらき			調味料 など ( )は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (水)			コッペパン		コッペパン				603
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.2	
			ぶたにくとキャベツのカレースープ	なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、キャベツ、あかパプリカ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	とりだし、とりガラスープ、カレーフレークス		
		■	いわしフライのトマトソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	いわしフライ		トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	24.2	
			パイナップルのかんづめ			パイナップルかんづめ		2.5	
19 (木)			ごはん		ごはん			636	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.8
			ふのすましじる	おつゆふ	とりにく、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		19.9
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	2.3	

7 月 学校 給食 栄養 摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	607	22.9	19.6	2.3	310	3.5	129	0.33	0.34	17	3.8
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)



7月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」



今月の献立には今が旬の夏野菜を使った献立を多く取り入れています。

夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、体の熱をとり冷やしてくれる効果があります。

旬の夏野菜を食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。



トマト

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり病気を予防したりする働きがあります。



えだまめ

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維もたくさん含まれています。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多く含まれています。疲労回復や、胃や腸の働きをよくする効果があります。



かもうり

さわやかな味わいが特徴です。利尿効果やむくみをとり、熱を下げる効果があります。



なす

体を冷やす効果があるので暑い夏にぴったりの食材です。鮮やかな紫色の皮には抗酸化作用のあるナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。



とうもろこし

糖質やタンパク質・食物繊維などがたくさん含まれていて、疲労回復や腸の働きを良くする効果があります。乾燥させたものは、国や地域によって主食にもなっています。



きゅうり

シャキシャキした歯ごたえの、みずみずしい夏野菜です。体を冷やす効果があるので暑い夏にぴったりの食材です。



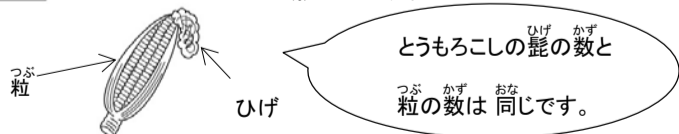
かぼちゃ

カロテンが豊富に含まれていて、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけてくれます。ほかにビタミンEやビタミンCがたくさん含まれています。

とうもろこしの皮むき体験



13日(金)に使用する「とうもろこし」は、信達小学校の1年生、雄信小学校の3年生、鳴滝小学校の2年生が皮むきをしてくれます。よろしくお願いします。



とうもろこしの髭の数とつぶの数は同じです。

ちさんちしょう 地産地消 とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。



＜お知らせ＞  
「がっこうきゅうしよくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただいたアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。

きょうだいこんだて



小学校と中学校で同じメニューがある日に、上記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

＜給食費についてのお願い＞

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることとなります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

(問合わせ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389