



日・曜	はしの日	アレルギーなど	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、下処理で使用します。	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			
3 (月)	○		ごはん	ごはん				583	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたじる	さつまいも	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし		24.1
		■	アジフライ(1こ) ミニトマト(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース		15.5
			あじつけのり(1ふくら)		あじつけのり				1.5
4 (火)	☺		コッペパン	コッペパン				647	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なつやさいかレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、なす	とりガラスープ、アレルゲンフリーカレーフレーク、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ		21.4
		■	コーンとウインナーのソテー ヨーグルト(1こ)	なたねあぶら スクールヨーグルト	ウインナー	どうもろこし、えだまめ	しお、こしょう		25.7 2.7
5 (水)	☺		ごはん	ごはん				572	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			キムチチゲ	なたねあぶら、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン		21.4
		★	だしまきたまご(1きれ) もやしとにらのいためもの	なたねあぶら	だしまきたまご ちくわ				17.6 2.1
6 (木)	☺		コッペパン	コッペパン				655	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チリビーンズ	さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく、ミックスビーンズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ、とりガラスープ、ハヤシブレイク、トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、とりだし、のうこうソース		27.8 25.6
		■	ゆでとうもろこし(1こ) チョコクリーム(1ふくら)				とうもろこし しお		2.6
7 (金)	☺		ごはん	ごはん				609	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たなばたにゅうめんじる ほしがたハンバーグ(1こ)	ビーフン なたねあぶら、さとう	とうふ、かまぼこ ハンバーグ(ほしがた)	たまねぎ、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、あかワイン		20.7 17.4
			きゅうりのあまず たなばたゼリー(1こ)	さとう、ごまあぶら		きゅうり	す、しょうゆ		2.0
10 (月)	☺		ごはん	ごはん				598	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		24.2
			とりそぼろ ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	とりひきにく ひじき、ちくわ	つちしょうが、グリーンピース にんじん	しょうゆ、みりん、さけ かつおだし、しょうゆ		16.4 1.9
11 (火)	☺		コッペパン(きりめいり) コアコアのむヨーグルト	コッペパン		コアコアのむヨーグルト		585	
		■	コンソメスープ	じゃがいも、アルファベットマカロニ		たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、セロリ	コンソメ、しお		21.5
			タコスサンドのぐ にんじんシリシリ	なたねあぶら	ぶたひきにく ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	あかワイン、トマトソース、トマトケチャップ、チリソース、ウスターソース、チリペッパー、しお		15.0 2.3
			ごはん	ごはん					616
12 (水)	○	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぼちゃのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし		19.7
			ゴーヤチャンプルー	なたねあぶら、さとう	とうふ、ぶたにく、かつおぶし	にがうり、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし		16.1
			わらびもち(1ふくら)	わらびもち					1.5
13 (木)	☺		こくとうパン	こくとうパン				630	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			アヒアコふうシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、とうもろこし	ホワイトルウ、コンソメ		21.1
			とりにくのからあげギサドデポーヨふう トウティフルーティ	なたねあぶら	とりにくでんぶんつき	トマトかん、にんにく、たまねぎ	コンソメ、こしょう、クミンパウダー、トマトケチャップ、しお		26.2 2.3
14 (金)	○		ごはん	ごはん				593	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ワカメスープ		わかめ、とうふ	にんじん、だいこん、あおねぎ	とりとんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ、ちゅうかだし		27.9
			サケのしおやき(1きれ) チンジャオロース	なたねあぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら なたねあぶら	サケM ぶたにく		しお、みりん、しょうゆ オイスターソース、さけ、しょうゆ、みりん とんこつスープ		20.2 2.5

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

きょうだい 小学校と中学校で同じメニューがある日に、右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)



じもと 地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。
おおさかふさかいしいなん じばさん と あつか 大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、
しょうよてい ばあい ふとじ けいさい 使用予定の場合、太字で掲載しています。
せんなんしん 泉南市産 (こめ、にがうり、ピーマン、たまねぎ)



お問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



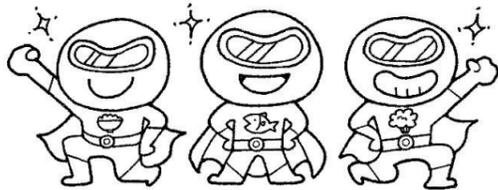
日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま			
18 (火)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				588	
	■		ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)				
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお		27.4
			タラフライ(1こ)	なたねあぶら	タラフライ				20.4
			ピザソース	オリーブオイル、さとう	とりこ	たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、にんにく、ピーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお、こしょう、バジル、コンソメ		3.1
19 (水)			ごはん	ごはん				664	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			すましじる	かたくりこ	とうふ、あぶらあげ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		25.1
			ぶどうまめ	さとう	だいいず		しょうゆ		21.3
			ぶたにくとなすのみそどん	さとう、かたくりこ ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたひきにく、みそ	なす、ピーマン	みりん、しょうゆ、トウバンジャン		1.5
			ブルーベリークレープ(1こ)	クレープ(ブルーベリー)					

7月の給食目標

～暑さに負けない食事をしよう～

夏ばて予防におすすめなのは夏野菜！！

しっかり食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

夏が旬の野菜は、太陽の光をたっぷり浴びて育つので、おいしさや栄養がギュッと詰まっています。
水分やカリウムが豊富に含まれている野菜は水分補給や暑さでほてった体を冷やしてくれる効果があります。
また、ビタミン類も豊富に含まれているので夏ばて予防にもよいです。



七夕こんだて☆彡

7月7日は七夕です。七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われてます。この日は願い事を書いた短冊などを世竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。
給食では七夕にゆうめん汁に星形にんじんをいれて提供予定です。

コロンビアこんだて

7月20日はコロンビアの独立記念日です。
泉南市にはコロンビアから来た人がたくさん暮らしています。
国際文化や多文化共生への理解を深められるよう、13日にはコロンビア料理を提供します。

とうもろこしの皮むき体験

6日(木)に使用する「とうもろこし」は、新家小学校1年生、信達小学校3年生、西信達小学校1年生、雄信小学校1年生、一丘小学校1年生、砂川小学校1年生、鳴滝小学校1年生が皮をむいてくれます。よろしくお願ひします。



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 (レチノール量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	612	23.5	19.8	2.2	374	3.1	133	0.36	0.34	18	3.9
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5~21.5	2未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5以上

(※) 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)