



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		
1 (木)			おさつパン		おさつパン				582
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ようふうおでん		じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.1
			ゆでえだまめ ソーダゼリー&パインかん <small>りんご</small>		サイコロゼリー(ソーダ)		えだまめ パインかん	しお	16.8 2.4
2 (金)			ごはん		ごはん				635
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん		さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ほしいたけ、キャベツ、つちしょうが、あおなご	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しお、しょうゆ、こしょう、さけ	22.6
			こめこのたこやき(2こ) パンパンジー <small>りんご</small>		なたねあぶら、さとう ねりごま、ごまあぶら、さとう	こめこのたこやき チキンフレーク		のうこうソース、トマトケチャップ しょうゆ、す	16.7 2.6
5 (月)			ごはん		ごはん				635
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに		じゃがいも、さとう、おつゆふ、いとこんにやく、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	20.5
			にんじんシシリ きゅうりのあまず		なたねあぶら さとう、ごまあぶら	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 す、しょうゆ	19.0 1.8
6 (火)			コッペパン(きりめいり)		コッペパン				589
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			コーンスープ		さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	22.3
			タラフライ(1こ) ラタトゥイユ		なたねあぶら、かたくりこ オリーブオイル、さとう	タラフライM ベーコン	のうこうソース、ウスターソース たまねぎ、みずなず、ズッキーニ、 きパブリカ、にんにく、トマトかん	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう、 コンソメ	21.0 2.9
7 (水)			ごはん		ごはん				628
	■		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、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、オクラ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、だしこんぶ、 しお、こんぶだし	20.5
			ほしがたハンバーグ(1こ) たなばたゼリー(1こ) <small>りんご</small>		なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ハンバーグ(ほしがた) ゼリー(たなばた)	ソテーオニオン	しょうゆ、みりん、さけ、す	17.3 1.7
8 (木)			コッペパン		コッペパン				605
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			カレーなべ			とりだんご、あつあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	アレルゲンフリーカレーフレーク、 ウスターソース、とりガラスープ、コンソメ、 しお、こしょう、しょうゆ	22.3
			ゆでとうもろこし(1こ) チョコクリーム(1ふくろ)		チョコクリーム		とうもろこし	しお	24.3 2.4
9 (金)			ごはん		ごはん				628
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			かもりのちゅうかスープ		はるさめ、かたくりこ	とうふ	かもり、たけのこ、にんじん、みつば	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	22.3
	★		オムレツ(1こ) ガパオライス		なたねあぶら さとう、なたねあぶら	オムレツ とりひきにく	たまねぎ、あかパブリカ、にんにく、 つちしょうが	バジル、トウバンジャン、ちゅうかだし、さけ、 オイスターソース、しょうゆ、みりん、しお、 レモンかじゅう、こしょう	24.3 2.4
12 (月)			ごはん		ごはん				618
	■		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	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、 こんぶだし	23.4
			みそポテト <small>りんご</small> ツナそぼろ		じゃがいも、さとう、 なたねあぶら さとう	みそ ツナ		しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	21.8 1.9
13 (火)			コッペパン		コッペパン				657
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			チリビーンズ		なたねあぶら、さとう	ミックスビーンズ、 とりひきにく	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、しょうゆ、 ハヤシフレーク、トマトケチャップ、とりだし、 トマトピューレ、のうこうソース	24.7 24.3
			ごぼうサラダ レモンゼリー(1こ) <small>りんご</small>		さとう ゼリー(レモン)Y		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグゲア、(す)	2.9
14 (水)			ごはん		ごはん				646
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる		しらたまもち、さといも	あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	23.4
	ヒ		さばのしょうがに(1きれ) もやしのナムル		さとう さとう、ごまあぶら	さば ハム	つちしょうが もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、さけ しょうゆ、す	21.0 1.8

※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。

＜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ようになります。  
給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。



お問い合わせ先  
がっこうきゅうしょく  
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		
15 (木)	■		コッペパン	コッペパン				595
			ぎゆうにゆう	じゃがいも、なたねあぶら	ぎゆうにゆう			20.4
			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	25.8
			とりにくのからあげギザデポーヨふう	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、しお、こしょう、クミンパウダー、トマトケチャップ	2.2
			トウティフルーティ				ミックスフルーツかん、オレンジジュースS	
16 (金)	■		わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			580
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			19.3
			みずなすとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	みずなす、たまねぎ	けずりぶし	14.7
			ゴーヤチャンプルー	さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	どうふ、ぶたにく、かつおぶし	ゴーヤ、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	2.5
			わらびもち(1ふくろ)	わらびもち				
19 (月)	■		ごはん	ごはん				610
			アシドミルク		アシドミルク			18.2
			なつやさいカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みずなす	とりガラスープ、ウスターソース、アレルゲンフリーカレーフレーク、のうこうソース、トマトケチャップ	12.0
			もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、ごまつな、にんじん	ドレッシング(ごま)、しお	1.7
			コーンのスープに	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	

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 (中学年 平均)	616	21.8	19.5	2.2	319	2.9	170	0.29	0.33	17	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	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)

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、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。)



ちさんちしょう 地産地消 とは?

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。地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われてます。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合献立表に太字で記載しています。

【今月の泉南市の食材】玉ねぎ・ピーマン・ゴーヤ・水なす・じゃがいも・オクラ



~7月の献立より~

7月2日「半夏生献立」

7月1日は半夏生です。半夏生は、夏至から11日目、田植えを終える目安とされています。近畿地方では半夏生に、「稲の根が蛸の足のようになりしっかりと根付くように」と願いを込めて蛸を食べる風習があります。



7月7日「七夕献立」

7月7日は七夕です。七夕は牽牛(彦星)と織女(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います。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



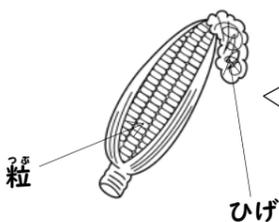
7月15日「コロンビア献立」

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。国際化や多文化共生への理解を深められるよう、コロンビアの代表料理を提供します。



とうもろこしの皮むき体験

8日(木)に使用する「とうもろこし」は、新家小学校1年生、鳴滝小学校1年生、信達小学校3年生、一丘小学校2年生とひまわり学級、西信達小学校1年生が皮むきをしてくれます。よろしくお願ひします。



とうもろこしのひげの数と粒の数は同じです。

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は、埼玉県さいたまけんの郷土料理です!

埼玉県

7月12日(月)「みそポテト」



みそポテトは、埼玉県秩父地方で、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる「小昼飯」と呼ばれる郷土料理の一種です。一口大に切って茹でたじゃがいもに、小麦粉を溶いた衣をつけて油でカラッと揚げ、甘辛いみそだれをかけた料理です。給食ではカットポテトを揚げ、みそだれをかけて提供します。

7月給食目標「暑さに負けない食事をしよう!」

夏場は暑くて食欲がなくなりやすいですが、しっかり食べないと夏を乗り切る体力が付きません。暑さに負けない食事で、夏を元気にすごしましょう。

◎ビタミンB1を含む食材で疲労回復!



豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品・ごまなど

◎ほてった体を夏野菜で冷やそう!



枝豆・きゅうり・トマト・とうもろこし・ピーマンなど

◎味付けて食欲増進!



カレー粉・梅・酢・にんにくなど