

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) しつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ビスタミン		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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (月)	○				ごはん	ごはん				616
		■			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	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	21.7
			ヒ		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	21.2
					きゅうりのあます	さとう、ごまあぶら		きゅうり	す、しょうゆ	2.1
2 (火)					こくとうパン	こくとうパン				
		■			ぎゅうにゅう「はんげしょう」		ぎゅうにゅう			605
					ちゅうかスープ こんだて	はるさめ、かたくりこ	とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	21.3
					たこやき(2こ)	こめこのたこやき、さとう、なたねあぶら			のうこうソース、トマトケチャップ	21.2
					ベーコンポテト	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	3.1
3 (水)					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589
					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、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	
					ゴーヤチャンプルー	さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	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	24.1
					ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	18.3
4 (木)					コッペパン	コッペパン				
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620
					ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	ミックスビーンズ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー	アレルゲンフリーハヤシブレイク、デミグラスソース、トマトピューレ、コンソメ、のうこうソース	22.3
					ゆでとうもろこし(1こ)			とうもろこし	しお	24.7
					にんじんとウィンナーのソテー しんメニュー	さとう、なたねあぶら	チキンウィンナー	にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	2.8
5 (金)					ごはん	ごはん				
		■			アシドミルク「たなばた」		アシドミルク			604
					たなばたにゅうめんじる こんだて	ビーフン	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ	19.0
					ほしがたハンバーグ(1こ)	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ハンバーグ(ほしがた)	ソテーオニオン	しょうゆ、みりん、さけ、す	
					みかんもち(1こ)	みかんもち				9.3
8 (月)					ゆかり(1ふくろ)			ゆかり		2.0
					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600
					じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん	けずりぶし	
			ヒ		アジフライ(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	22.9
9 (火)					セルフチャーハンのぐ	なたねあぶら	やきぶた	にんにく、にんじん、しろねぎ、あおねぎ、とうもろこし	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	17.5
					パインパン	パインパン				2.6
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600
					ポトフ	じゃがいも	チキンウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	しょうゆ、コンソメ、しお	16.2
		★			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			
10 (水)					ラタトゥイユ	さとう、オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ、みずなす、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトかん、にんにく	トマトケチャップ、ローリエ、コンソメ、しお、こしょう	21.7
					ごはん	ごはん				2.8
		■			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			578
					ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ		だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	
					ぶたにくとみずなすのみそいため	さとう、かたくりこ、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	みずなす、ピーマン、エリンギ	さけ、みりん、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャン、しお、こしょう	19.8
11 (木)					ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ	にんじん	かつおだし、しょうゆ	10.7
					おかかふりかけ(1ふくろ)		ふりかけ(おかか)			1.9
					コッペパン	コッペパン				
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588
					なつやさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みずなす、ブロッコリー、トマトかん	トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース、ガラスープ、コンソメ	21.2
12 (金)					きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	18.6
					ブルーベリージャム(1ふくろ)	ジャム(ブルーベリー)				2.3
					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう せかいのあじめぐり「ちゅうごく」		ぎゅうにゅう			578
					サンラータン しんメニュー	はるさめ、かたくりこ、なたねあぶら	ベーコン、とうふ	たまねぎ、にんじん、チンゲンさい、もやし	とりガラスープ、とりだし、しょうゆ、さけ、す、しお、こしょう	19.5
					チンジャオロース しんメニュー	さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにく	ピーマン、たけのこ	さけ、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ちゅうかだし	17.0
					サイコロゼリー(シャインマスカット)	サイコロゼリー(シャインマスカット)				1.4

※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。

きょうだいこんだて

しょうがっこう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)



7月2日「半夏生献立」

7月1日が半夏生の日です。半夏生とは夏至から数えて11日目の日をいい、田植えを終える目安にされています。この日に、たこを食べる風習があり「稲の根がたこの足のようになつくと根付きますように」と願いが込められています。給食では、「たこ焼き」を提供します。



7月5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、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いわれています。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。給食では、「七夕にゅう麺汁」と「星形ハンバーグ」を提供します。「七夕にゅう麺汁」にはラッキー人参が入っています！



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) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ビスミン		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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
16 (火)					コッペパン	コッペパン				638
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ちゃんぽん	ラーメン、かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほしいたけ、あおねぎ、つちしょうが	しょうゆ、さけ、とり・とんこつスープ、ガラスープ、とりだし、しお、こしょう	23.3
					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	26.4
		■			チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリーム				2.7
17 (水)					ごはん	ごはん				584
		■			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、ズッキーニ、みずなす	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	18.5
					キャベツのソテー	なたねあぶら	ハム	キャベツ、にんじん	コンソメ、しお、こしょう	15.7
					パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		1.7
18 (木)					アップルパン	アップルパン				616
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					かもうりととりだんごのちゅうかスープ	かたくりこ	チキンミートボールT、とうふ	かもうり、にんじん、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	22.4
					ウインナーとじゃがいものトマトに	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ウインナー	ソテーオニオン、トマトかん	トマトケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	21.3
		■			フローズンヨーグルト(1こ)		フローズンヨーグルト			2.7

7月 学校給食 栄養摂取量												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	g	mg	mg	(レチノール当量)g	mg	mg	mg	g	g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	600	20.9	18.6	2.3	343	2.8	170	0.45	0.44	21	3.5	
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)

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。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、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】 米、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、水なす

<夏野菜を食べよう！>

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が多く、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。

とうもろこし

なす

にがうり

ピーマン

かぼちゃ

ズッキーニ

トマト

きゅうり

えだまめ

オクラ

給食にも、いろいろな夏野菜が登場します！
探してみてね♪

とうもろこしの皮むき体験

4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、雄信小学校1年生、一丘小学校1年生・2年生、砂川小学校1年生、新家東小学校1年生、鳴滝小学校1年生が皮むきをしてくれます。よろしくお願いします！

とうもろこしのひげの数と
粒の数は同じです。

つば

ひげ

夏ばてに気をつけよう！

夏ばてとは、夏に起こりやすい体調不良のことをいい、夏の暑さの影響で胃腸の働きが悪くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものとりすぎは、胃腸の働きを悪くさせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。

暑さに負けない 夏休みのすこし方

○朝ごはんを
食べよう

○早寝や早起きを
しよう

○こまめに水分
補給をしよう

○栄養バランスの
よい食事をしよう

○軽い運動や入浴で
汗をかこう

世界の味めぐり ～「中国」～

1学期最後は「中国」です。広大な中国大陆では地域によって独自の食文化が発達しており、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理の大きく4つにわけられます。そのなかで給食では、四川料理の「サンラータン」と「チンジャオロース」を提供します。

「サンラータン」
酢の酸味と唐辛子やこしょうなどの辛味のある、酸っぱいスープです。

「チンジャオロース」
牛肉やピーマンなどの野菜を細切りにして、炒めた料理です。