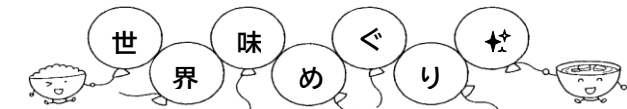


令和 6年 7月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 1				火 2				水 3(Aグループ対応)				木 4(Aグループ対応)				金 5(七夕献立)			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 わかめうどん(麺) (温) 黄 うどん タコでたこ焼き (温) 赤 黄 タコでたこ焼き なたね油 わかめうどん(汁・真) (食缶) 赤 赤 緑 緑 赤 赤 緑 鶏肉 わかめ 玉ねぎ にんじん かまぼこ 油揚げ 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし ふりかけ 緑 (ゆかり (クラスごと袋に入れています)) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 803 28.1 18.9 2.7				牛乳 赤 ご飯 米 黄 チキン南蛮 (温) 赤 鶏肉 塩 鶏しょう 片栗粉 なたね油 さとう 酢 しょうゆ みりん ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています) じゃがいもの甘辛炒め (温) 赤 黄 緑 緑 黄 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ むき枝豆 しょうゆ さとう 酒 みりん 片栗粉 なたね油 黄 ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 緑 緑 赤 緑 玉ねぎ にんじん 油揚げ ほうれん草 だし昆布 削り節 みそ 赤 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 941 34.4 33.0 3.4				牛乳 赤 ご飯 米 黄 なす入り麻婆豆腐 (食缶) 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 赤 黄 豆腐 豚ひき肉 塩 鶏しょう なたね油 土生姜 玉ねぎ 水なす 干しいたけ 青ねぎ しょうゆ さとう 赤だしみそ 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉 黄 (基本献立) だし巻き卵 (冷) 赤 (Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (冷) 緑 コーンしゅうまい 切干大根のザラダ (冷) 緑 緑 緑 黄 赤 黄 切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ さとう ハム かつおだし エッグケア(小袋) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 809 29.9 25.2 2.9				白ぶどう&ほうれん草 緑 ご飯 米 黄 カレーラーメン(麺) (温) 黄 黄 中華めん なたね油 チキンナゲット (温) 赤 黄 黄 チキンナゲット なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース カレーラーメン(汁・真) (食缶) 赤 緑 緑 緑 緑 豚肉 にんじん 玉ねぎ もやし 青ねぎ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏だし しょうゆ なたね油 黄 (基本献立) フローズンヨーグルト (Aグループ) 冷凍りんごゼリー りんごゼリー(冷) 黄 フローズン ヨーグルト 赤 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 861 24.1 20.9 2.6				牛乳 赤 ご飯 米 黄 星のハンバーグ デミグラスソースかけ (温) 黄 星型ハンバーグ ソテーオニオン デミグラスソース 濃厚ソース トマトケチャップ コンソメ さとう 黄 夏野菜のスパゲティ(温) 黄 スパゲティ ゆで塩 ベーコン 玉ねぎ スズキーニ とうもろこし ピーマン にんにく バジル しょうゆ 塩 しょうゆ なたね油 黄 七夕すまし汁 (食缶) 黄 赤 緑 赤 緑 赤 緑 赤 緑 緑 春雨 鶏肉 小松菜 豆腐 玉ねぎ にんじん 星型かまぼこ しめじ 三つ葉 だし昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 747 28.1 17.9 2.7			
8				9(Aグループ対応)				10				11				12(世界味めぐり献立)			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 ビーフコロッケ (温) 赤 ビーフコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) 野菜ザラダ (冷) 緑 緑 緑 黄 キャベツ きゅうり とうもろこし ゆで塩 和風ドレッシング(小袋) カットゼリー (冷) 黄 カットゼリーはちみつレモン カットゼリーソーダ 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 827 24.4 22.4 2.8				牛乳 赤 パン コッパパン 黄 チキンカツ (温) 赤 黄 チキンカツ(K) なたね油 ラタトゥイユ (温) 赤 緑 緑 緑 黄 緑 ベーコン 玉ねぎ 水なす スズキーニ にんにく なたね油 塩 鶏しょう トマト缶 トマトケチャップ ローリエ ポトフ (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄 ウインナー(チキン) キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 鶏しょう (基本献立) チョコクリーム 黄 (チョコクリーム (クラスごと袋に入れています)) (Aグループ) ジャム イチゴジャム 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 764 29.3 29.0 3.4				ジョア(マスカット) 赤 ご飯 米 黄 豚肉の生姜じょうゆ焼き (温) 赤 黄 黄 黄 緑 緑 黄 豚肉 塩 鶏しょう なたね油 しょうゆ さとう 土生姜 片栗粉 ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ ゆで塩 フライドポテト (温) 黄 黄 じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩 白玉だんご汁 (食缶) 赤 緑 緑 黄 緑 赤 緑 黄 赤 鶏肉 白菜 にんじん こんにゃく しめじ 油揚げ 青ねぎ 白玉だんご 出し昆布 削り節 みそ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 775 29.8 16.4 3.5				牛乳 赤 ご飯 米 黄 肉じゃが (食缶) 赤 黄 黄 緑 黄 緑 黄 黄 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ゆで塩 なたね油 しょうゆ さとう みりん かつおだし 削り節 ツナそばろ (冷) 赤 黄 ツナ さとう しょうゆ みりん キャベツと焼き豚の和え物 (冷) 赤 緑 緑 緑 黄 焼き豚 キャベツ もやし にんじん 昆布だし しょうゆ さとう しょうゆ 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 799 30.8 20.4 2.5				牛乳 赤 ご飯 米 黄 白身魚のチリソースかけ (温) 赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 ホキ 片栗粉 なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 なたね油 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パプリカ(粉) チンジャオロース (温) 赤 緑 緑 緑 黄 豚肉 しょうゆ 酒 鶏しょう たけのこ ピーマン にんにく なたね油 オイスターソース しょうゆ 酒 さとう 片栗粉 黄 ワンタンスープ (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄 豚ひき肉 にんじん もやし 玉ねぎ たら ワンタンの皮 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 鶏しょう なたね油 黄 今月は中国料理献立です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 821 34.0 23.9 2.9			

※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。



7/12(金)「白身魚のチリソースかけ」
「チンジャオロース」
「ワンタンスープ」

★チンジャオロースはピーマンが主役です！漢字では「青椒肉絲」と書き、「青椒」はピーマン、「絲」は細切りのことで、ピーマンと肉の細切りを意味します。最初は豚肉を使ったようですが、ヨーロッパやアメリカに広がり牛肉を使うようになったそうです。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2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いわれています。この日は願い事を書いた短冊など笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	825	29	24	2.9	286	3.7	194	0.76	0.49	26	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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、それを食べることは体によいといわれています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ
にんじん
水なす
小松菜

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

令和 6年 7月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 15				火 16				水 17				木 18(Cグループ対応)				金 19			
海の日				生乳 赤				生乳 赤				アソドミルク 赤				終業式			
				ご飯 黄				ご飯 黄				ご飯 黄							
				米 黄				米 黄				米 黄							
				さばの香味ソース (温)				夏野菜カレー (食缶)				鶏肉の唐揚げ (温)							
				さば(E) 赤				豚肉 赤				鶏肉 赤							
				酒 黄				にんにく 緑				小麦粉 赤							
				片栗粉 黄				土生姜 緑				から揚げ粉 黄							
				なたね油 黄				カレー粉 緑				塩 黄							
				土生姜 緑				にんにく 緑				なたね油 黄							
				にんにく 緑				にんじん 緑											
				青ねぎ 緑				玉ねぎ 緑											
				さとう 黄				かぼちゃ 緑											
				しょうゆ 黄				水なま 緑											
				酢 黄				さやいんげん 緑											
								鶏ガラスープ 緑											
								カレーフレーク(N) 黄											
								カレーフレーク(M) 黄											
								しょうゆ 黄											
								ウスターソース 黄											
								濃厚ソース 黄											
								トマトケチャップ 黄											
								なたね油 黄											

もうすぐ夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作ってください。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

?

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

苦手な野菜 No.1!? ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

ネバネバ野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。