


月	火	水	木	金
<p>半夏生献立 2日</p>  <p>半夏生とは、夏至から数えて11日目の7月2日から七夕(7月7日)までの5日間をいいます。農作業の大切な目安とされ、昔は半夏生に入る前までに田植えを終わらせる習わしがありました。</p> <p>たこ焼き ... 関西地方では半夏生にタコを食べる風習があります。植えた苗がタコの足のように大地にしっかり根付くように、タコの足のように稲がたくさん増えるようにという願いが込められています。タコに含まれるタウリンは、疲労回復や肝機能の</p> <p>芋煮汁 ... 東北の山間部や農村部では、旬の里芋を使った汁物で労をねぎらう意味で親しまれてきました。</p>	<p>日本全国味めぐり献立 7月 9日 (木)</p>  <p>チキン南蛮 ... 宮崎県延岡市発祥の代表的な郷土料理です。小麦粉と溶き卵のころもをつけて揚げた鶏肉を、甘酸っぱい南蛮酢に浸し、濃厚なタルタルソースをかけて食べるのが特徴です。</p> <p>煮しめ ... 煮汁が残らないように、じっくり時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになりました。宮崎県の「煮しめ」は、鶏肉やいりこ、干しアジなどの豊かなだしで、根菜や芋類、切干大根、昆布などをじっくり煮詰めた伝統的な郷土料理です。</p>	<p>1(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>スパイシーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 土生姜 緑 にんにく 黄 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ゴーヤチャンプルー(ごまあり)(温) 豚肉 赤 豆腐 赤 にがうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 かつおだし 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 なたね油 黄 かつお節 黄</p> <p>(Cグループ) ゴーヤチャンプルー(ごまなし)(温) 豚肉 赤 豆腐 赤 にがうり 緑 ゆで塩 緑 にんじん 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 かつおだし 黄 なたね油 黄 かつお節 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 981 39.3 40.0 2.7</p>	<p>2(半夏生献立)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>たこ焼き (温) たこ焼き 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れていきます)</p> <p>芋煮汁 (食缶) 豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 こんにゃく 黄 ごぼう 黄 しめじ 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節(かつお) 黄 削り節(いわし) 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 739 28.9 14.7 2.7</p>	<p>3(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>(基本献立) チャプチェ(ごまあり)(温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 黄 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) チャプチェ(ごまなし)(温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 黄 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p>春巻き (温) 春巻き(S) 緑 なたね油 黄</p> <p>フルーツポンチ (食缶) ダイゼリーりんご 黄 ダイゼリーマスカット 黄 ダイゼリーみかん 黄 寒天缶 黄 みかん缶 黄 パイナップル 黄</p> <p>ふりかけ ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 851 22.1 22.9 2.1</p>
<p>6</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>ハヤシライス (食缶) 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 935 30.6 33.7 2.9</p>	<p>7(七夕献立)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>みそカツ (温) ヒレカツ 赤 なたね油 黄 赤だしみそ 赤 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 とうもろこし 緑 パプリカ 緑 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕すまし汁 (食缶) 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星型かまぼこ 赤 しめじ 赤 三つ葉 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 黄 削り節(いわし) 黄 酒 黄 塩 黄 しょうゆ 黄</p> <p>キラキラみかんもち (食缶) みかんもち 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 858 31.4 21.7 2.9</p>	<p>8(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>なす入り麻婆豆腐 (食缶) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 水なす 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷) 卵焼き 赤 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい(冷) 蒸しコーンしゅうまい 緑</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 844 30.6 26.8 3.4</p>	<p>9(日本全国味めぐり献立)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れていきます)</p> <p>煮しめ (温) 切干大根 緑 こんにゃく 黄 たけのこ 緑 厚揚げ 赤 里芋 黄 干しいたけ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節(かつお) 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 にんじん 黄 油揚げ 赤 小松菜 赤 だし昆布 黄 削り節(かつお) 黄 削り節(いわし) 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 941 33.7 26.2 3.5</p>	<p>10(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>カレーラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>カレーラーメン(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 青ねぎ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) フローズンヨーグルト 赤 フローズンヨーグルト 赤</p> <p>(Aグループ) みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 837 24.4 20.9 2.7</p>

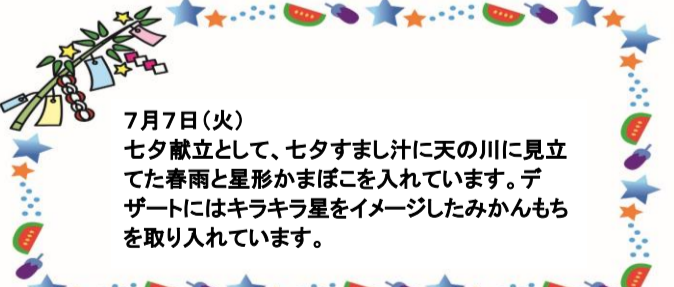
※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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7日(火)
七夕献立として、七夕すまし汁に天の川に見立てた春雨と星型かまぼこを入れています。デザートにはキラキラ星をイメージしたみかんもちを取り入れています。




※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



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	853	29.5	25.2	3.0	324	3.7	197	0.75	0.49	24	4.0
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

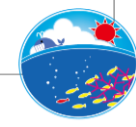
地産地消とは?



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。

小松菜

(問合せ先)
教育総務課 学校給食係
☎ 072-484-1389

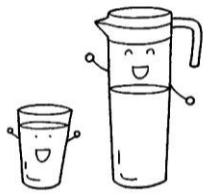
月	火	水	木	金
13	14(Bグループ)	15(世界の国料理献立)	16	17
生乳 赤 ご飯 黄 米 ピーフコロッケ (温) 赤黄 なたね油 とんかつソース (小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります) ラタトゥイユ (温) 赤緑緑緑黄 ベーコン 玉ねぎ 水なす スッキーニ にんにく なたね油 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ローリエ 白玉だんご汁 (食缶) 赤緑黄緑赤黄 鶏肉 白菜 にんじん こんにゃく しめじ 油揚げ 青ねぎ 白玉だんご だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ ふりかけ 昆布と抹茶のふりかけ (クラスごと袋に入れてあります) 赤 エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 24.7 脂質 (g) 20.8 塩分 (g) 3.4	生乳 赤 ご飯 黄 米 夏野菜カレー (食缶) 赤緑緑 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 水なす さやいんげん 鶏ガラスープ カレーフレーク(M) カレーフレーク(N) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 (基本献立) エビカツ (温) 赤黄 エビカツ 赤 なたね油 黄 (Bグループ) たらフライ (温) 赤黄 たらフライ 赤 なたね油 黄 キャベツとコーンのソテー (温) 緑緑緑黄 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ ゆで塩 なたね油 コンソメ 塩 こしょう エネルギー (kcal) 850 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 24.4 塩分 (g) 3.2	コーヒー牛乳 赤 パン 黄 コッパン チキンカツ (温) 赤黄 チキンカツ(K) なたね油 ウィンナーポテト (温) 黄緑赤 じゃがいも 玉ねぎ チキンウィンナー 塩 コンソメ こしょう なたね油 グラーシュ風スープ (食缶) 赤黄緑赤 豚肉 なたね油 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく トマト缶 ローリエ 塩 こしょう コンソメ さとう エネルギー (kcal) 706 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 3.4	生乳 赤 ご飯 黄 米 鶏肉の唐揚げ (温) 赤黄 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油 セルフチャーハン (温) 赤緑緑緑黄 ハム(角切り) にんにく にんじん 白ねぎ 青ねぎ とうもろこし ゆで塩 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 かぼちゃのみそ汁 (食缶) 緑赤赤赤 玉ねぎ かぼちゃ にんじん 油揚げ 小松菜 だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 29.5 塩分 (g) 3.3	終業式 



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。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して、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

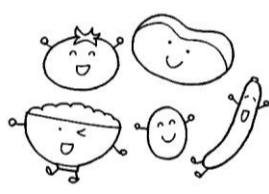
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

7/15日(水) 世界の国料理献立

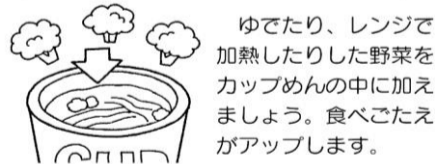
今月は【オーストリア】

☆ウィンナーポテト … オーストリアの食文化において、ウィンナーとじゃがいもは日常の食卓に欠かせない王道の組み合わせです。「ウィンナー」は、オーストリアの首都「ウィーン」が発祥です。

☆グラーシュ風スープ … グラーシュは牛飼いを意味する言葉で、牛飼いが外で農作業などをしながら大鍋で牛肉や玉ねぎ、じゃが芋、パプリカなどを煮込んだ農夫の料理が発祥とされています。給食では今回、豚肉を使用しています。

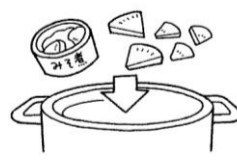
ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



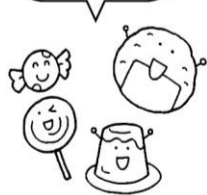
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

スマホの ながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

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



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために 食事をつくる



食事の片づけをする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。