



月					火					水					木					金				
<p>7月2日(木) 半夏生献立</p> <p>夏から数えて11日目ごろを半夏生といい、今年は7月2日です。田植えを終える目安の日とされており、植えた稲の根がたこの足のようになりしっかりと地面に根付くように願いをこめて、関西ではたこを食べる風習があります。給食では、たこ焼きを提供します。</p>					<p>7月7日(火) 七夕献立</p> <p>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。「七夕にゅう麺汁」にはラッキー人参が入っています。お楽しみに♪</p>					<p>1</p> <p>エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15.9 塩分(g) 2.1</p> <p>ごはん ● こめ</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>▲ かぼちゃペースト ● あぶらあげ</p> <p>▲ たまねぎ ● わかめ</p> <p>▲ にんじん ● けずりぶし</p> <p>▲ かぼちゃ ● みそ</p> <p>▲ えのきたけ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>● とうふ ● しょうゆ</p> <p>● ぶたにく ● みりん</p> <p>▲ ゴーヤ ● さとう</p> <p>▲ にんじん ● かつおだし</p> <p>■ なたねあぶら</p> <p>ぶどうまめ</p> <p>● だいず ● しょうゆ</p> <p>■ さとう</p> <p>のりふりかけ(1ふくら)</p> <p>● ふりかけ(のり)</p>					<p>2</p> <p>エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 23.3 塩分(g) 3.1</p> <p>げんえんパン ● げんえんパン</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくとはくさいのスープに</p> <p>● ぶたにく ● はるさめ</p> <p>▲ はくさい ● ガラスープ</p> <p>▲ たまねぎ ● とり・とんこつスープ</p> <p>▲ にんじん ● しょうゆ</p> <p>● とうふ ● さけ</p> <p>● あぶらあげ ● しお</p> <p>▲ あおねぎ ● こしょう</p> <p>▲ つちしょうが ● なたねあぶら</p> <p>たこやき(2こ)</p> <p>■ こめこたこやき ● トマトケチャップ</p> <p>■ なたねあぶら ● さとう</p> <p>のうこうソース</p> <p>きゅうりとささみのサラダ</p> <p>▲ きゅうり ● ごま</p> <p>▲ もやし ● さとう</p> <p>● チキンフレーク ● しょうゆ</p> <p>■ なたねあぶら ● す</p> <p>■ ごまあぶら</p> <p>いちごジャム(1ふくら)</p> <p>■ ジャム(いちご)</p>					<p>3</p> <p>エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 15.9 塩分(g) 1.7</p> <p>ごはん ● こめ</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>● とりにく ● じゃがいも</p> <p>▲ たまねぎ ● とりガラスープ</p> <p>▲ にんじん ● のうこうソース</p> <p>▲ みずな ● ウスターソース</p> <p>▲ ズッキーニ ● トマトケチャップ</p> <p>▲ さやいんげん ● アルゲンフリーカレーフレーク</p> <p>▲ にんにく ● なたねあぶら</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>▲ キャベツ ● コンソメ</p> <p>▲ にんじん ● しお</p> <p>▲ どうもろこし ● こしょう</p> <p>■ なたねあぶら</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>▲ ミックスフルーツかん</p> <p>■ サイコロゼリー(サイダー)</p>				
6					7					8					9					10				
<p>6</p> <p>エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 18.9 塩分(g) 2.8</p> <p>ごはん ● こめ</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>▲ キャベツ ● あぶらあげ</p> <p>▲ たまねぎ ● みそ</p> <p>▲ にんじん ● けずりぶし</p> <p>● とうふ</p> <p>コロッケ(1こ)</p> <p>■ コロッケM ● のうこうソース</p> <p>■ なたねあぶら ● ウスターソース</p> <p>■ かたくりこ</p> <p>ごはんにかけてたべましょう</p> <p>キムタクどん</p> <p>● ぶたにく ● コチジャン</p> <p>▲ キムチ ● しょうゆ</p> <p>▲ あおねぎ ● さとう</p> <p>▲ たくあんづけ ● ごまあぶら</p>					<p>7</p> <p>エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 20.1 塩分(g) 2.6</p> <p>こくとうパン ● こくとうパン</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>たなばたにゅうめんじる</p> <p>■ ビーフン ● とうふ</p> <p>▲ はくさい ● けずりぶし</p> <p>▲ こまつな ● しょうゆ</p> <p>▲ たまねぎ ● さけ</p> <p>▲ にんじん ● しお</p> <p>▲ オクラ ● だしこんぶ</p> <p>ほしがたハンバーグ(1こ)</p> <p>● ハンバーグ(ほしがた) ● さけ</p> <p>■ なたねあぶら ● す</p> <p>▲ たまねぎ ● さとう</p> <p>しょうゆ ● かたくりこ</p> <p>みりん</p> <p>ぎゅうにくとなつやさいのラタトゥイユ</p> <p>● ぎゅうにく ● トマトケチャップ</p> <p>▲ たまねぎ ● ローリエ</p> <p>▲ みずな ● コンソメ</p> <p>▲ ズッキーニ ● しお</p> <p>▲ きパブリカ ● こしょう</p> <p>▲ トマトかん ● さとう</p> <p>▲ にんにく ● オリーブオイル</p> <p>キラキラみかんもち(1こ)</p> <p>■ キラキラもち(みかん)</p>					<p>8</p> <p>エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 22.6 塩分(g) 2.9</p> <p>ごはん ● こめ</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>なすいりマーボー豆腐</p> <p>● とりひきにく ● さとう</p> <p>● とうふ ● みそ</p> <p>▲ みずな ● トウバンジャン</p> <p>▲ たまねぎ ● とり・とんこつスープ</p> <p>▲ にんじん ● ガラスープ</p> <p>▲ あおねぎ ● しょうゆ</p> <p>▲ にんにく ● ちゅうかだし</p> <p>▲ つちしょうが ● かたくりこ</p> <p>■ なたねあぶら</p> <p>アジフライ(1こ)</p> <p>● アジフライ ● ウスターソース</p> <p>■ なたねあぶら ● かたくりこ</p> <p>のうこうソース</p> <p>ゆでどうもろこし(1こ)</p> <p>▲ どうもろこし ● しお</p> <p>今日のどうもろこしは皮むき体験で皮をむいてもらいました!</p>					<p>9</p> <p>エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 22.8 塩分(g) 2.8</p> <p>げんえんパン ● げんえんパン</p> <p>のむヨーグルト ● ココアのむヨーグルト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>● だいず ● こめこデミグラスソース</p> <p>● ぶたにく ● ひよこめペースト</p> <p>▲ たまねぎ ● コンソメ</p> <p>▲ にんじん ● さとう</p> <p>▲ プロッコリー ● のうこうソース</p> <p>▲ しめじ ● トマトピューレ</p> <p>アルゲンフリーハヤシフレーク ● なたねあぶら</p> <p>ツナポテト</p> <p>■ じゃがいも ● しお</p> <p>● ツナ ● こしょう</p> <p>▲ たまねぎ ● コンソメ</p> <p>■ なたねあぶら</p> <p>ひじきのカラフルサラダ</p> <p>● ひじき ● しょうゆ</p> <p>▲ にんじん ● さとう</p> <p>▲ どうもろこし ● エッグレスマヨネーズ</p> <p>▲ えだまめ</p>					<p>10</p> <p>エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 18.9 塩分(g) 1.6</p> <p>ごはん ● こめ</p> <p>ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう</p> <p>とうがんじる</p> <p>▲ とうがん ● とうふ</p> <p>▲ にんじん ● けずりぶし</p> <p>▲ たまねぎ ● しょうゆ</p> <p>▲ ほしいたけ ● みりん</p> <p>● あぶらあげ ● しお</p> <p>▲ あおねぎ ● かたくりこ</p> <p>てばさきふうからあげ</p> <p>● とりにく ● しお</p> <p>▲ にんにく ● こしょう</p> <p>▲ つちしょうが ● しょうゆ</p> <p>さけ ● みりん</p> <p>■ かたくりこ ● さとう</p> <p>■ なたねあぶら ● ごま</p> <p>にみそ</p> <p>▲ だいこん ● みそ</p> <p>▲ にんじん ● さとう</p> <p>■ さといも ● みりん</p> <p>■ こんにゃく ● しょうゆ</p> <p>▲ たけのこ ● かつおだし</p> <p>▲ しろねぎ</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。

**とうもろこしの皮むき体験をします!**

7月8日(水)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、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・2年生のみなさんが皮むきをしてくれます。よろしくお祈いします!

～日本全国味めぐり～

「愛知県」

7月10日(金)

今日は 愛知県 です。

**冬瓜汁**

愛知県は冬瓜の出荷量が全国でもトップクラスで、汁物や煮物、炒め物などさまざまな料理に使われています。

**手羽先風からあげ**

愛知県では手羽先をから揚げにし、甘辛いタレをかけたものを手羽先とよびます。こしょうのピリッとした辛味があるのも特徴です。給食では、鶏もも肉をから揚げにし、手羽先風の甘辛いタレをかけて提供します。

**煮みそ**

三河地方で食べられてきた郷土料理のひとつです。家庭によって味や作り方は異なりますが、季節の野菜などを豆味噌で煮込んで作られるのが一般的です。



月					火				水				木				金									
									はしの日				Bグループ(乳×)対応献立													
13	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	14	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	15	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	17	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
ごはん ■ こめ	603	22.6	17.1	1.8	おさつパン ■ おさつパン	626	22.9	21.7	3.0	ごはん ■ こめ	705	27.1	22.9	2.4	パンパン ■ パンパン	658	24.2	22.3	2.4							
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					おさつパン ● ぎゅうにゅう					ごはん ● ぎゅうにゅう					パンパン ● ぎゅうにゅう											
<b>わかめスープ</b> ● わかめ ● やきぶた ■ はるさめ ▲ だいこん ▲ にんじん ● とうふ ■ なたねあぶら	とりガラスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう かたくりこ				<b>カレーラーメン</b> ■ ラーメン ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ アレルギーフリーカレーフレーク	ガラスープ とりガラスープ しょうゆ とりだし なたねあぶら				<b>すましじる</b> ▲ だいこん ▲ にんじん ● とうふ ▲ えのきたけ ▲ あおねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお かたくりこ				<b>ミネストローネ</b> ● ベーコン ■ ジャがいも ▲ かぼちゃ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ズッキーニ ▲ きパプリカ	▲ キャベツ トマトジュース トマトケチャップ コンソメ しお なたねあぶら										
ごはんにかけてたべましょう					<b>にんじんシリシリ</b> ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ ■ なたねあぶら	しょうゆ みりん しお かつおだし				<b>さばのしょうがに(1きれ) ㊤</b> ● さば ▲ つちしょうが ■ さとう	しょうゆ さけ			<b>バジルチキン(2こ)</b> ● とりにく ■ こむぎこ バジルこ	しお こしょう なたねあぶら											
<b>ガバオライス</b> ● とりひきにく ▲ たまねぎ ▲ あかパプリカ ▲ にんにく ▲ つちしょうが バジルこ レモンかじゅう ■ なたねあぶら ■ さとう	トウバンジャン ちゅうかだし オイスターソース さけ しょうゆ みりん しお こしょう				<b>ゆでえだまめ</b> ▲ えだまめ	しょうゆ みりん しお				<b>ぶたにくとみずなすのみそいため</b> ● ぶたにく ▲ みずなす ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ピーマン ▲ にんにく	みそ コチジャン みりん しょうゆ さとう なたねあぶら			<b>きりぼしだいこんとツナのソテー</b> ▲ きりぼしだいこん ● ツナ ▲ にんじん ▲ チンゲンさい	しょうゆ さとう なたねあぶら											
<b>キャベツとコーンのサラダ</b> ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし	しお ドレッシング(けんえんわふう)													<b>フローズンヨーグルト(1こ)(きほんこんだて)</b> ● スクールヨーグルト												
															<b>みかんゼリー(1こ)(Bグループ)</b> ■ みかんゼリー											

しょうがっこうしき  
終業式



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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	650	23.7	20.2	2.4	361	2.9	170	0.48	0.39	21	4.9
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	25	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)

こんだて表のマークについて

- ...黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- ...赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲...緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)
- ...卵を使用している献立
- 🥛...乳を使用している献立
- Ⓜ...ヒスタミンの多い食べものを使用している献立
- ...小学校と中学校で同じメニュー (食材はかわる場合があります。)

地産地消

地元でとれたものを、その土地で食べることを地産地消といいます。大阪府堺市以南のもの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。

【 枝豆、オクラ、小松菜、水なす 】



夏が旬の食べものを食べよう!



夏が旬の野菜は、太陽の光をたっぷり浴びて育つので、おいしさや栄養素がギュッとつまっています。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バテ予防にもよいです。



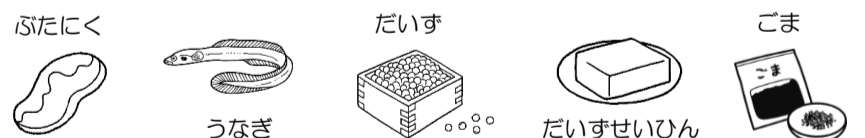
夏が旬の果物も、水分を多く含んでいるのが特徴で、暑い夏に食べるのにピッタリです。



熱中症や夏バテの予防のためには、食事をしっかりとることも大切です。食べものや味付けを工夫しながら、3食きちんと食べることを意識しましょう。

<ビタミンB1で疲労回復> ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ビタミンB1は疲労回復の効果があります。



<味付けで食欲増進> ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

夏場は暑くて食欲がなくなりやすいです。香辛料や生姜などの香味野菜、レモンなどの柑橘類、酢などは食欲増進に役立ちます。



こんだてひょう 献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

こんだてひょう 献立表 アレルギー表は こちら		きょうしやく 給食のレシピは こちら	
----------------------------------	--	--------------------------	--