

令和 7年 7月分		中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南中学校給食会			
月		火		水		木		金	
		1(半夏生献立)		2(Cグループ対応)		3		4	
EXPO2025 ～大阪名物たこ焼き～ 大阪の味といえばたこ焼き。鉄板の丸いくぼみに、だしや卵で溶いた小麦粉を流し入れ、ぶつ切りにしたたこを具にして丸く焼き上げたものです。ソースやマヨネーズをかけて食べるのが定番です。明治末期から大正時代にかけて駄菓子屋や緑日の屋台などで提供され、子どもたちに人気のおやつだった「チョボ焼き」からの派生ともいわれています。当時の定番の具はコンニャクや干しエビ、たくあんなどで、味付けは生地に醤油を入れて丸く焼いていました。		牛乳 赤 ご飯 米 黄 きざみうどん(麺) (温) 黄 うどん たこ焼き (温) 赤 黄 たこ焼き 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) きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤 緑 緑 緑 赤 緑 緑 鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ しめじ 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 (クラスごと袋に入れています) 緑 ゆかり エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 16.5 塩分 (g) 2.7		ジョア(マスカット) 赤 ご飯 米 黄 スパイシーチキン (温) 赤 鶏肉 塩 こしょう 土生姜 にんにく カレー粉 片栗粉 なたね油 (基本献立) ゴーヤチャンプルニ (ごまあり)(温) 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 豚肉 豆腐 にがうり にんじん しょうゆ みりん さとう かつおだし ごま油 白ごま なたね油 かつお節 (Cグループ) ゴーヤチャンプルニ (ごまなし)(温) 赤 赤 緑 緑 黄 黄 豚肉 豆腐 にがうり にんじん しょうゆ みりん さとう かつおだし かつお節 かぼちゃのみそ汁 (食缶) 緑 緑 緑 赤 緑 玉ねぎ かぼちゃ にんじん 油揚げ 小松菜 だし昆布 削り節 みそ エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 27.4 塩分 (g) 2.6		牛乳 赤 ご飯 米 黄 豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温) 赤 黄 緑 豆腐ハンバーグ(Y) なたね油 だいこん しょうゆ みりん さとう 酒 酢 片栗粉 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 にら 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 こしょう なたね油 枝豆 (温) 緑 枝豆 ゆで塩 エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 20.4 塩分 (g) 3.3		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 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 豚肉 しょうゆ 酒 こしょう たけのこ ピーマン にんにく なたね油 オイスターソース さとう 片栗粉 ポトフ (食缶) 赤 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 こしょう エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 2.2	
7(七夕献立)		8		9(Aグループ対応)		10		11(Aグループ対応)	
牛乳 赤 ご飯 米 黄 みそチキンカツ (温) 赤 黄 赤 黄 チキンカツ(K) なたね油 赤だしみそ 濃厚ソース さとう トマトケチャップ 夏野菜のスパゲティ (温) 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 スパゲティ ゆで塩 ペーコン 玉ねぎ ズッキーニ とうもろこし ピーマン にんにく バジル しょうゆ 塩 こしょう なたね油 七夕すまし汁 (食缶) 黄 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 みかんもち 黄 みかんもち エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 20.8 塩分 (g) 2.8		牛乳 赤 パン コッペパン 黄 ブラウンシチュー (食缶) 赤 赤 緑 緑 黄 緑 緑 豚肉 にんにく 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう ビーフシチューフレーク ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース なたね油 チキンウインナー (冷) 赤 チキンウインナー なたね油 ごぼうサラダ (冷) 緑 緑 黄 黄 ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 エッグゲア(小袋) エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 35.1 塩分 (g) 4.6		牛乳 赤 ご飯 米 黄 なす入り麻婆豆腐 (食缶) 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 豆腐 豚ひき肉 塩 こしょう 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 (基本献立) だし巻き卵 (冷) 赤 だし巻き卵 (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 ポテトサラダ (冷) 赤 黄 緑 ツナ じゃがいも きゅうり ゆで塩 塩 こしょう エッグゲア(小袋) エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 27.3 塩分 (g) 2.7		牛乳 赤 ご飯 米 黄 さばの香味ソース (温) 赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 さば(E) 酒 片栗粉 なたね油 土生姜 にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 酢 焼き豚とキャベツのソーデー (温) 赤 緑 緑 緑 黄 焼き豚 キャベツ 玉ねぎ にんじん なたね油 中華だし 塩 こしょう しょうゆ きゅうりの甘酢 (冷) 緑 きゅうり 酢 しょうゆ さとう ハイン缶 (冷) 緑 ハイン缶 エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 26.3 塩分 (g) 2.3		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・具) (食缶) 赤 緑 緑 緑 緑 黄 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 (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 (Aグループ) 冷凍みかんゼリー 黄 みかんゼリー(冷) エネルギー (kcal) 861 たんぱく質 (g) 24.1 脂質 (g) 20.9 塩分 (g) 2.6	

※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 学校給食栄養摂取量

7月7日(月)
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形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。

	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	828	29	24	2.9	286	4.4	194	0.73	0.48	26	4.2
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
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

月 14	火 15	水 16(Bグループ対応)	木 17	金 18
生乳 赤 ご飯 米 黄 ビーフコロッケ (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います) ラタトウイユ (温) 赤緑緑緑黄 ベーコン 玉ねぎ 水なす ズッキーニ 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 チキンサラダ (冷) 赤緑 チキンフレーク にんじん キャベツ 塩 こしょう エッグクア (小袋) カットゼリー (冷) 黄 カットゼリーソーダ ふりかけ おかかふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 24.9 塩分 (g) 2.4	アソドミルク 赤 ご飯 米 黄 豚キムチ (温) 緑赤緑黄 白菜キムチ 豚肉 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう フライドポテト (温) 黄黄黄 じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩 夏野菜カレー (食缶) 赤緑緑緑緑緑 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 白玉だんご汁 (食缶) 赤緑緑黄緑赤緑黄 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 みそ 基本献立 エビカツ (温) 赤黄 エビカツ なたね油 Bグループ チキンカツ (温) 赤黄 チキンカツ(K) なたね油 キャベツとコーンのソテー (温) 緑緑緑 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) 829 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 16.1 塩分 (g) 3.2	生乳 赤 ご飯 米 黄 夏野菜カレー (食缶) 赤緑緑緑緑緑 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 なたね油 Bグループ チキンカツ (温) 赤黄 チキンカツ(K) なたね油 キャベツとコーンのソテー (温) 緑緑緑 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	生乳 赤 ご飯 米 黄 鶏肉の唐揚げ (温) 赤黄 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油 にんじんシリシリ (温) 緑緑赤 にんじん とうもろこし ツナ しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤緑緑赤緑 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ エネルギー (kcal) 888 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 32.4 塩分 (g) 2.9	終業式 

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。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すごしましょう。



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



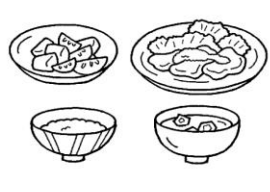
早寝や早起きをしよう



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



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、食事です不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取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。



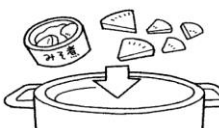
ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜

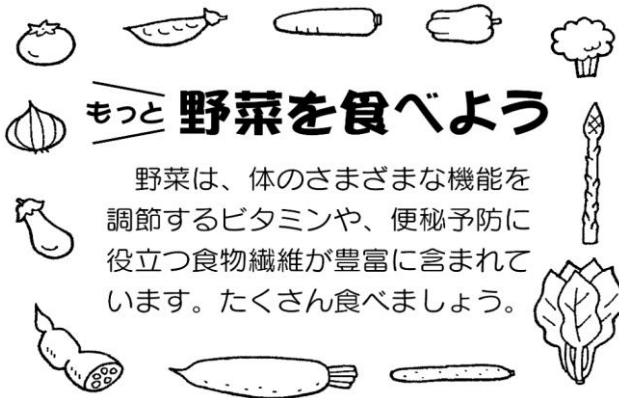


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べこたえがアップします。

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。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

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、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



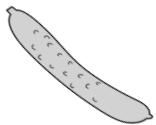
★夏が旬の食べ物を選びましょう！

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れましょう。



<トマト>

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



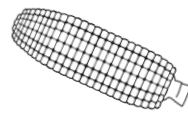
<きゅうり>

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



<ピーマン>

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。



<とうもろこし>

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB1や食物繊維が多い食品です。