

月		火		水		木		金	
1	コッペパン・牛乳 ポークシチュー コーンソテー ☆かぼちゃのケーキ	2	ごはん・牛乳 チャージャン豆腐 ☆じゃがいもの磯辺焼き	3	ごはん・牛乳 ベジタブルスープ セルフチキンライス ☆オムレツ	4	黒糖パン・牛乳 ベロロンチーノ ☆ポトサラダ	5	ごはん・牛乳 七夕すまし汁 かぼちゃのうま煮 はも梅ソース
660	22.7 32	607	24.2 28	602	22.7 27	639	21.7 34	585	23.3 22
赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 1 洋風ブイヨン 0.5 黄) ハヤシラウ 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 20 緑) にんにく 0.1 緑) 土しゆが 0.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 赤) 冷厚揚げ 55 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 1 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 3 料理酒 5 赤) 赤みそ 5 豆板醤 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷ベーコン 8 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷ベーコン 10 緑) ビーマン 3 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) オリーブ油 2.5 中華ブイヨン 1 一味唐辛子 0.03 塩 0.3 こしょう 0.03	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しゆが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2.5	赤) 冷豚肉 10 緑) きゅうり 5 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 25 塩 0.1 こしょう 0.02	黄) 砂糖 0.5 酢 1 黄) マネー風レタスシソウ 4	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しゆが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2.5	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しゆが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2.5	

七夕献立

8	コッペパン・牛乳 モロヘイヤとトマトの卵スープ ☆ツナビー焼き ミックスジャム	9	ごはん・牛乳 豚汁 鶏のから揚げ野菜あんかけ	10	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ のりの佃煮	11	コッペパン・牛乳 クリームスープ チリコンカン	12	ごはん・牛乳 わかめうどん セルフきんぴらちらし
598	20.6 39	636	24.4 31	611	23.4 23	582	26.6 32	588	24.5 21
赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 10 緑) セロリ 5 緑) モロヘイヤ 3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 5 緑) ささぎごぼう 3 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 25 系こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 30 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 チリパウダー 0.01 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) ささぎごぼう 20 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 10 黄) いりすり白ごま 0.2 黄) 油 1 黄) 砂糖 4 料理酒 0.5 酢 1.5 しょうゆ 3.5 塩 0.1 削りぶし 3.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 8 黄) ホワイルウ 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 乾わかめ 0.5 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 5 削りぶし 2			

7月7日は『七夕』です

七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日です。

給食では7月5日に七夕献立が登場します。

七夕の日には、きれいな星空が見えるとよいですね。

17	ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス(米粉ルク) 枝豆 ヨーグルト	18	コッペパン・牛乳 ビーフンスープ 肉団子のピリカラ煮
611	23.4 21	586	24.6 34
赤) 冷豚肉 15 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 黄) トマトケチャップ 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) ビーフン 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄) ごま油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02		

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・9日、16日 にんじん・・・4日  
玉ねぎ・・・1日、2日、3日、4日、5日、8日、9日、10日、11日、17日、18日  
なす・・・17日

くるで、万博

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。

～季節(旬)の食べ物～

日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬の四季がある国です。そのため、季節によってとれる食べ物が変わります。食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」といいます。

日本では「旬」の食べ物をじょうずに使い、季節の変化を楽しみながら食事することができます。夏にはどんな「旬」の食べ物を使った料理があるでしょうか？

～夏を元気に過ごすために大切なことは？～

- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- ◎ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

夏休みも忘れずに！

早寝 早起き 朝ごはん

2学期の給食は8月28日(水)から始まります。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	609	15.8	29	297	78	2.5	2.6	226	0.39	0.48	18	2.23	5.0
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。