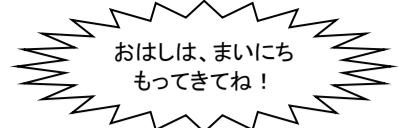


令和5年7月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



3 日 (月)	ごはん にくみそ	ゴーヤチップス	とりにくとがんものごもくに	ぎゅうにゅう	ゴーヤ 「にがうり」とも呼ば れる夏の旬の野菜で す。独特の苦みは食 欲を高め、夏ばてを 防ぐ働きがあります。	11 日 (火)	ごはん こまつなのからしあえ	とりにく	とりのレバーのしろごまがらめ	とうがんとみそしる	ぎゅうにゅう	なぞなぞ 中に「ファ」が入っ ている調味料ってな あに？ ♪ # ♪ ♪ # ♪ ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 638 たんぱく質 g 26.5 しつ g 21.5
	ぶたにく12 あかみそ3		とりにく30 がんもどき30 (けずりぶし)1 じゃがいも40	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 25.5 しつ g 21.2		こめ70		とりにく30 とりのレバー10	ぶたにく20 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
	しょうが0.15 にんにく0.02	ゴーヤ12	こんにやく20 たまねぎ15 にんじん10 たけのこ10				こまつな20 にんじん5	しょうが0.28 にんにく0.02	とうがんとみそしる	たまねぎ15 えのきたけ5		
4 日 (火)	ごはん チャプチェ	あげシューマイ	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう	チャプチェ 韓国の料理です。 韓国の家庭では、 お正月などのお祝い の席やおもてなしの ときにいされる伝統 的な料理です。	12 日 (水)	ごはん ミンチカツ	とりにく	コールスローサラダ	トマトに	のむヨーグルト	クイズ2 コールスローサラダの コールスローとはどうい う意味でしょうか？ ①にんじんの せん切り ②大根のせん切り ③キャベツの せん切り ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 23.4 しつ g 15.6
	やきぶた5	シューマイ2こ	あつあげ50 ぶたにく20	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.7 しつ g 22.6		こめ70	はるさめ3 しろごま0.2		ぶたにく30 (とりがらスープ)10	のむヨーグルト	
	しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10		たまねぎ30 たけのこ5 にんにく0.2	にんじん20 しめじ5				しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10		キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02	たまねぎ30 トマト10 セロリー2 にんにく0.05	
5 日 (水)	ランチパン とうふハンバーグのてりやき	きゅうりとコーンのサラダ	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう	クイズ1 次のうち、本当にあ るかぼちゃはどれで しょうか？ ①うどんかぼちゃ ②そうめんかぼちゃ ③ラーメンかぼちゃ ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 21.1 しつ g 23.0	13 日 (木)	ごはん ゆでえだまめ	とりにく	あじのやくみソース	とくいきりわかめスープ	ぎゅうにゅう	えだまめ 枝豆 夏の旬の野菜で す。夏バテの予防や スタミナ回復にかか せないビタミンB1・ビ タミンEが多く含まれ ています。
	とうふハンバーグ1こ		ベーコン5 (とりがらスープ)7 とんこつスープ14 チーズ2 だしこんぶ1	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 25.1 しつ g 15.0		こめ70		あじ1きれ	ぶたにく15 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	
	しょうが0.2 にんにく0.05	きゅうり15 ホールコーン10	たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃピューレ30					えだまめ10	たまねぎ4 りんごピューレ3 あおなご1 しょうが0.2 にんにく0.05	たまねぎ15 にんじん10 ほしわかめ0.5 しょうが0.2		
6 日 (木)	ごはん テンゲンサイのあまずいため	にくだんごのあまからあんかけ	とうふのもの	ぎゅうにゅう	豆腐 「畑の肉」と呼ばれる 大豆から作られます。 からだ 体をつくるたんぱく質 が多く含まれていま す。その他にも、骨や は菌をつくるカルシウム も含まれています。	14 日 (金)	むぎごはん ふくじんづけ	とりにく	はっきよいはたけはしょカレー	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう	ブックメニュー 「はっきよい畑場所」 に登場するいろいろな 野菜を使ったカレーで す。何種類の野菜が 入っているか探してみ てね。 はっきよい 畑場所 エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 20.2 しつ g 15.6
	やきぶた5	にくだんご40	とうふ60 とりにく20 あぶらあげ5 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.9 しつ g 20.8		こめ65 おしむぎ5		とりにく30 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8	めひじき1	ぎゅうにゅう	
	テンゲンサイ15 にんじん7		たけのこ10 しめじ5 えだまめ5	にんじん10 たまねぎ20 しょうが0.3				ふくじんづけ7	にんにく0.3 にんじん15 ピーマン5 ソテーたまねぎ20 トマトピューレ1	しょうが0.2 たまねぎ30 ズッキーニ10 なす10 りんごピューレ8.5 トマト5 トマトピューレ1	にんじん5 ホールコーン5	
7 日 (金)	たなばたゼリー	にんじんしりしり	ほしぞらのすましじる	ぎゅうにゅう	七夕 今日は、「七夕」で す。七夕の空をイメ ージして、すまし汁に 星が入っているよ。 みつけられるかな？ エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 23.9 しつ g 15.9	18 日 (火)	ごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	とりにく	ぶたにくのピリからダレ	ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	豚肉 ごはんなどに含ま れる糖質をエネル ギーにかえるビタミン B1が豊富です。ま た、疲労回復にも役 立ちます。
	まぐろあぶらづけ8 (とんこつスープ)2	いわしひらき1まい	とりにく15 かまぼこ7 ほしわかめ0.2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 25.1 しつ g 17.5		こめ70		ぶたにく50	ハム10 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	
	たなばたデザートに	こめ70	うめしゆ4	ピーマン4				きりぼしだいこん2 きゅうり15 にんじん5	しょうが0.1 にんにく0.06	テンゲンサイ15 たまねぎ10 にんじん10 たけのこ5 ほしわかめ0.3 しょうが0.2		
10 日 (月)	ごはん きゅうりとわかめのすのもの	さばのおやき	あつあげとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう	きゅうり 年中出回っていま すが、夏の旬の野 菜です。皮に張り があり、トゲがチク チクするものが新鮮 です。	19 日 (水)	きりめいりランチパン ケチャップウインナー	とりにく	れいとろみかん	ポトフ	ぎゅうにゅう	クイズ3 冷凍みかんは、凍 らせる前 にあることを します。何を するで しょうか？ ①水に漬ける ②切り目を入れる ③温める ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 22.7 しつ g 25.7
	ほしわかめ0.2	しおさば1きれ	ぶたにく20 あつあげ35 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 676 たんぱく質 g 29.1 しつ g 21.5		こめ70			とりにく25 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう	
	きゅうり20		はるさめ8					きりめいりランチパンに		じゃがいも50		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和5年
7月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○たなばたゼリー(7日) ○のむヨーグルト(12日)
------------------	-----------------	-------------------------------

9月の給食は1日(金)からはじまります。

きゅうしょくだより



ブックメニュー

7月14日(金)

『はっきよい畑場所』
作・絵:かぐい ひろし
出版社:講談社

【あらすじ】

豊作御礼! 野菜たちの大相撲がはじまるよ。おおずもう畑場所の千秋楽。たまねぎ錦、なすび里、だいこんの嵐...畑でとれた力士たちが大奮闘、結びの一番は両横綱の手に汗にぎるおおずもう。さて、軍配は!?

☆はっきよい畑場所カレー☆

「はっきよい畑場所」に出てくるいろいろな種類のお野菜を使ったカレーです。なすやトマト、ズッキーニ、ピーマンなど夏野菜がたくさん入っています。何種類の野菜が入っているか探してみてくださいね。



- ★星空のすまし汁
- ☆いわしの梅酒風味あんかけ
- ★にんじんしりしり
- ☆七夕ゼリー

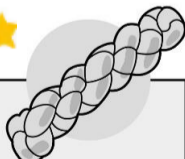
七夕は、中国から伝わった行事の1つで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会えることができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これには、いろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や「天の川」に見立てて食べるほか、平安時代の七夕の儀式で、「そうめん」の原型とされる「素餅」がお供えされていたことにちなんでいともなわれています。

この日の給食は七夕の夜空に見立てたすまし汁です。星形のかまぼこが入っており、わかめは夜空、ピーンは天の川をイメージしています。

「素餅」とは?

こむぎこ じめこ しお まね ね かわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。



旬の味
夏野菜を
食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンや水分がたっぷりで見ずみずしく、夏の暑さからみんなの体を守ってくれます。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

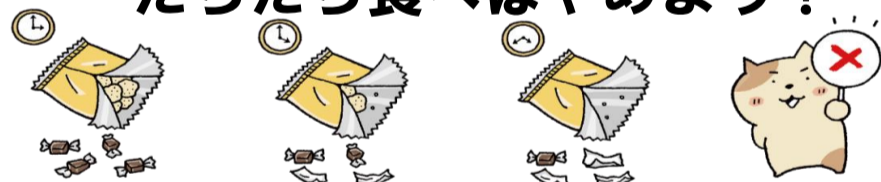
夏に美味しい野菜



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう! 量より質が大切です	バ ランスよく食べよう! 量より質が大切です	テ つぶん(鉄分)不足に注意! アサリ レバー
し よくよく(食欲)を増す工夫を! 香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復! ビタミンB群を多く含みます	い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を! とり過ぎX

だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間と量を決めて食べましょう。

「令和5年度 学校給食における市独自の物価高騰対策について」

学校給食で使用する食材のうち、牛乳・ごはん・パンに係る値上げ相当額について、公費による支援を行い、給食費における保護者負担を増加させることなく学校給食を安定的に提供します。

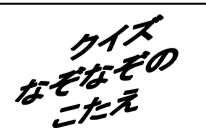


	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじふ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
7月分平均栄養量	639	15.4	27.7	2.1	362	79	3.5	355	0.4	0.5	27	3.1	2.7

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1



こたえは ②そうめんかぼちゃ です。正式名は「金糸瓜」といい、完熟した実をゆでると果肉がそうめんのように糸状にほぐれます。

クイズ2

こたえは ③キャベツのせん切り です。キャベツをせん切りにしてドレッシングで和えたサラダのことです。

クイズ3

こたえは ①水に漬ける です。みかんを水に漬けて凍らせる工程を何度も繰り返し、皮のまわりに氷の膜をつくります。

なぞなぞ

こたえは みそ です。ドレミファソの「ミ」と「ソ」の間が「ファ」だからです。