

えいようさんしよく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- ※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

- ◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

七タすまし汁 3日(木)

7月7日は七タです。行事食として知られているそうめんは、縄のように編み上げた中国のお菓子「索餅」が起源だと言われています。中国には「七タ」に索餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」という風習があります。日本では、同じ小麦粉で作られたそうめんが供えられ、食べられるようになりました。

また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。給食では、「七タすまし汁」がです。

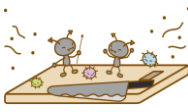
そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



区 分		エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中学 年	7月の東大阪市平均栄養量	608	(17.0%) 25.9	(33.8%) 22.8	2.4	359	83	2.6	213	0.38	0.52	19	4.7
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

食中毒に気をつけよう

- 【1】せっけんで手をよく洗いましょう。
- 【2】冷蔵庫の詰め込みすぎに注意
しまししょう。
- 【3】台所はいつも清潔に。ふきんや
まな板の消毒も忘れずにしまししょう。
- 【4】調理したものはすぐに食べましょう。



1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳		ごはん	乳	牛乳		乳	コッペパン	乳	牛乳
スープに		ひじきのサラダ		かんこくにじゃが		えびとこまつなの ガーリックソテー		たなばたすましじる◇		けいにくのあげてりに		クリームスープ		さんしょくサラダ	
鶏肉 10 赤		ひじき 1.5 赤		豚肉 25 赤		こまつな 25 緑		ビーフン 7 黄		鶏肉 55 赤		鶏肉 20 赤		キャベツ 25 緑	
バラベーコン 6 //		サラダ油 0.5 黄		にんにく 0.1 緑		えび 20 赤		にんにく 10 緑		でんぷん 9 黄		バラベーコン 10 //		きゅうり 5 //	
じゃがいも 50 黄		こいくちしょうゆ 0.5 黄		土しょうが 0.3 //		酒 1 黄		たまねぎ 25 //		揚げ油 8 //		じゃがいも 40 黄		にんじん 5 //	
にんじん 15 緑		酒 0.5 黄		ごま油 1 黄		たまねぎ 10 緑		油あげ 3 赤		こいくちしょうゆ 2.2 黄		たまねぎ 30 緑		スイートコーン 10 //	
たまねぎ 25 //		ツナ(かんづめ) 10 赤		じゃがいも 65 //		京あげ 5 赤		ほししいたけ 0.4 緑		みりん 0.9 黄		にんじん 15 //		和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)	
キャベツ 20 //		にんじん 5 緑		たまねぎ 30 緑		にんにく 0.1 緑		星形かまぼこ 5 赤		さとう 1.4 //		パセリ 0.05 //			
パセリ 0.05 //		スイートコーン 10 黄		にんじん 20 //		サラダ油 0.3 黄		青ねぎ 5 緑		かつおでんぶ		牛乳 25 赤			
鳥がらスープ		ごまクリームソテー (クラス1本)		にら 5 //		うすくちしょうゆ 1.2		うすくちしょうゆ 3.2		粉かつお 2 赤		生クリーム 1 黄			
うすくちしょうゆ 3				白ごま 1 黄		塩 0.05		塩 0.2		白ごま 1 黄		粉チーズ 4 赤		鳥がらスープ	
塩 0.1		乳 ココアバター		こいくちしょうゆ 4 赤		しそのふりかけ		だし汁		さとう 0.5 //		小麦粉 5 黄		バター 2 //	
こしょう		1袋(10) 黄		赤みそ 1 赤		1袋(0.8) 緑				こいくちしょうゆ 1.3		サラダ油 2 //		こしょう 0.5	
				とうぼんじゃん 0.2						みりん 1 黄					
エネルギー kcal		たんぱく質 g		しつ g		食塩 g		606		19.1		646		25.8	
633		23.7		27.9		2.5		28.3		1.6		26.0		2.6	

8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)																			
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		練乳ツイストパン		乳		牛乳											
ワンタンスープ				ミンチカツ				たまねぎのみそしる				ごもくまめ				すましじる				さばのにつけ				なすとベーコンの スパゲティ				えだめと やさいのサラダ			
豚肉 15 赤				ミンチカツ 1こ(60) 赤				とうふ 20 赤				だいず 10 赤				鶏肉 10 赤				さば 1切(50) 赤				スパゲティ 25 黄				キャベツ 20 緑			
ワンタンの皮 5 黄				揚げ油 7 黄				油あげ 5 //				鶏肉 15 //				かまぼこ 5 //				土しょうが 3 緑				バラベーコン 20 赤				にんじん 5 //			
はくさい 30 緑								たまねぎ 30 緑				たけのこ 5 緑				とうふ 25 //				さとう 3.6 黄				長なす 20 緑				スイートコーン 5 //			
にんじん 10 //								にんじん 5 //				にんじん 5 //				はくさい 25 緑				こいくちしょうゆ 4.8				ピーマン 4 //				むきえだめ 8 //			
太もやし 10 //								えのきたけ 5 //				こんにゃく 10 //				にんじん 10 //				みりん 1.6 黄				たまねぎ 30 //				卵 マヨネーズ (クラス1本) 黄			
青ねぎ 5 //								青ねぎ 5 //				さとう 1 黄				えのきたけ 10 //				酒 1 //				にんにく 0.05 //							
鳥がらスープ 赤				25 緑				みそ 5 赤				みりん 2 //				青ねぎ 5 //								オリーブ油 1 黄							
うすくちしょうゆ 3.5				(クラス1本)				赤みそ 5 //				こいくちしょうゆ 2 //				うすくちしょうゆ 3.2								赤ぶどう酒 1 //							
塩 0.4								だし汁 //								だし汁 0.2								トマトケチャップ 7 緑				乳 ミルクプリン 1こ(40) 赤			
こしょう												じゃこのつくだに												トマトピューレ 7 //							
								△ ちりめんじゃこ 5 赤																塩 0.1							
								白ごま 0.3 黄																こしょう 0.3 緑							
								さとう 1 //																バジル 0.02 緑				フルーツゼリー 【ミルクプリン代替ゼリー】 1こ(50) 黄			
								こいくちしょうゆ 1																乳 卓上粉チーズ (クラス1本) 赤							
								みりん 1 黄																							

令和7年7月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)				
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳	
<u>とうふとわかめのスープ</u>		<u>あじのなんばんづけ</u>		<u>トマトのスープ</u>		<u>ひじきとウインナーのソテー</u>		<u>ふのみそしる</u>		<u>キムチどんぶり</u>		<u>なつやさいのポークカレー</u>		<u>ごぼうサラダ</u>		<u>ベジタスープ</u>		<u>てりやきハンバーグ</u>		
鶏肉	15 赤	あじ	1切(40) 赤	豚肉	10 赤	ロングソーセージ	10 赤	油あげ	3 赤	豚肉	35 赤	豚肉	30 赤	ささがきごぼう	30 緑	豚肉	10 赤	ハンバーグ	1こ(50) 赤	
ほしわかめ	0.7 //	でんぶん	7 黄	たまご	20 //	ひじき	1.5 //	ふ	2 黄	キムチ	25 緑	土しろうが	0.6 緑	にんじん	5 //	ちくわ	5 //	揚げ油	5 黄	
とうふ	30 //	揚げ油	6 //	トマト	25 緑	ごま油	0.3 黄	じゃがいも	25 //	青ねぎ	3 //	にんにく	0.1 //	うすくちしょうゆ	1.2 黄	はるさめ	5 黄	しめじ	4 緑	
チンゲンサイ	15 緑	たまねぎ	10 緑	レタス	10 //	こいくちしょうゆ	1 //	にんじん	10 緑	たまねぎ	20 //	サラダ油	0.5 黄	白ごま	0.5 黄	キャベツ	20 緑	さとう	1 黄	
にんじん	10 //	にんじん	3 //	たまねぎ	10 //	みりん	1.5 黄	青ねぎ	5 //	にんじん	5 黄	赤ぶどう酒	1 //	ごまクリームドレッシング (クラス1本)	//	にんじん	5 //	みりん	1 //	
鳥がらスープ	// 赤	青ねぎ	3 //	パセリ	0.05 //	スイートコーン	15 緑	みそ	10 赤	サラダ油	0.5 黄	じゃがいも	20 //			太もやし	15 //	こいくちしょうゆ	1.5 黄	
うすくちしょうゆ	3.2	す	2.5	鳥がらスープ	0.05 赤	にんじん	5 //	だし汁	//	さとう	0.5 //	にんじん	20 緑			青ねぎ	5 //	でんぶん	0.3 黄	
塩	0.2	さとう	3.2 黄	うすくちしょうゆ	3.5	ごま油	0.2 黄	<u>こざかなミックス</u>		酒	0.5 //	たまねぎ	45 //	<u>ふくじんづけ</u>		土しろうが	0.3 //	<u>乳 スライスチーズ</u>		
こしょう		こいくちしょうゆ	2.5	塩	0.4	こしょう		1袋(5) 赤		こいくちしょうゆ	2 //	長なす	10 //	10 緑		鳥がらスープ	// 赤	1枚(20) 赤		
		<u>のりのつくだに</u>		<u>乳 ミルクバター</u>		<u>つぶづけ</u>				塩	0.1	ズッキーニ	10 //			酒	0.5 黄			
			1袋(8) 赤							こしょう		トマト(かんづめ)	8 //			うすくちしょうゆ	3.5 黄			
												りんご	6 //			みりん	0.5 黄			
												さとう	0.5 黄			塩	0.4			
												トマトケチャップ	2 //			こしょう				
												ウスターソース	2 //							
												こいくちしょうゆ	0.5 黄							
												牛乳	5 赤							
												粉チーズ	4 //							
												鳥がらスープ	// //							
												小麦粉	6 黄							
												バター	2 //							
												サラダ油	3 //							
												カレー粉	0.8							
												塩	0.5							
												こしょう								
565	26.1	18.0	2.0	594	23.4	25.6	2.8	554	23.2	17.4	2.9	637	22.6	22.5	2.3	656	29.4	28.4	3.4	

夏やさいを
食べよう



夏の太陽をいっぱい浴びた夏が旬の野菜には、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれています。また、夏やさいは、汗で出ていく水分をおぎなってくれます。今月の給食に登場する夏やさいには、ゴーヤ、なす、ピーマン、ズッキーニ、えだまめ、トマト などがあります。

今月の給食では、、、

- ゴーヤチャンプルー 7日(月)
- えだまめとやさいのサラダ 11日(金)
- なすとベーコンのスパゲティ 11日(金)
- トマトのスープ 15日(火)
- 夏やさいのポークカレー 17日(木)

などで夏やさいを使います。



ゴーヤ

沖縄の伝統野菜で、別名



「ツルレイシ」、「ニガウリ」などとも呼ばれます。独特の苦み成分が食欲を刺激し、夏バテを防いでくれます。

えだまめ

大豆が成長する途中の若い状態で



収穫した豆です。さやが枝の水分や養分を吸収して鮮度を保てるように枝がついたまま収穫されることからえだまめと呼ばれています。

なす

奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と



呼ばれるようになったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」など100種類以上あります。

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という



ことわざがあるように、トマトにはビタミンやミネラル、食物せんいなど健康によい栄養がたくさん含まれています。

夏の食生活 ～夏バテを防ぐために～

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？
バランスの良い食事をとらないと、栄養がたよってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。

① 朝ごはんを
しっかり食べよう！



② のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



③ 旬の夏やさいを
食べよう！



④ 卵、肉、魚などの
たんぱくしつを
しっかりとろう！



給食のレシピ



ゴーヤチャンプルー 7日(月)

- ①にんじんはせん切り、とうふは1.5cmのさいの目
切りにする。ゴーヤはたて半分に切り、わたと種をきれいにし取り、0.3cmの半月切りにする。
- ②もやしとゴーヤは塩ゆでをしておく。
- ③ごま油で豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を加える。にんじんを炒めてやわらかくになったら、ゆでたてのとうふとこいくちしょうゆを加える。最後にもやしとゴーヤ、花かつおを入れて仕上げる。

広告

毎日の食卓に、健康野菜！



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店	住 所	東大阪市荒北1-5-50
	TEL	06(6747)1831(イーヤサイ)
吉田店	住 所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831(イーヤサイ)
東花園店	住 所	東大阪市吉田6-2-45
	TEL	072(966)8318(ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。