えいようさんしょく

食べ物のはたらきによって 3つのなかまに分けられます

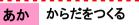
きいろ ねつやエネルギーのもとになる









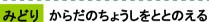






















アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ひんもく ふく ばあい こんだてめい しょうざいりょう ひだりがわ きさい (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、「豚・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 Δ で記載していますので参考にしてください。 かこうしょくひん こざかな など ふく ぱぁぃなど きさい 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。

どういっこうじょう せいぞう たせいひん しょうげんざいりょう きさい ※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。

- かこうしょくひん はいごうないよう がっこう し がっこう の 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にお願いします。

たなばた七夕すまし汁

3日(木)

たなばた ぎょうじしょく し フ月7日は七夕です。 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「七夕 さくべい かみさま そな むびょうそくさい いの に索餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」という ふうしゅう にっぽん おな こむぎこ つく 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 ^{かと み た} 糸に見立てているとも言われています。 たなばた じる 給食では、「七夕すまし汁」がでます。 ^かそうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは きいる ほしがた 黄色の星形になっています。



,		エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物せんい	
	区 分				(食塩相当量)				AμgRE	B. ma	B₂ mg	C mg	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	Aμgine	D ₁ mg	D ₂ mg	Onig	g
中学	7月の東大阪市平均栄養量	605	(17.1%) 25.9	(33.3%) 22.4	2.4	359	83	2.6	213	0.38	0.52	19	4.7
年	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	牛乳 コッペパン 乳 牛乳
	スープに 鶏肉 10 赤 パラベーコン 6 " じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 キャベツ 20 " パセリ 0.05 " 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 3 塩 こしょう	ひじきのサラダ ひじき 1.5 赤黄 サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 万万 0.5 黄 ッナ(かんづめ) 10 にんじん 5 スイートコーン 10 ″ 黄 ・マラス1本) 13 15 (クラス1本) サービー・ドッシング・クラス1本 対象(10) 黄	かんこくにくじゃが 豚肉 25 赤緑にんにく 0.1 ボラボル 1 黄 1 世 2 5 かけいも 65 かけいも 65 かけいも 65 かけいも 65 が かけいもん 20 が にんじん 20 が にんじん 20 が にらいまない 1 黄さとう こいくちしょうゆ 4 赤みそ 1 赤みそ とうばんじゃん 0.2	えびとこまつなの ガーリックソテー こまつな 25 緑赤 黄 さえび 20 酒 1 たまねぎ 10 赤まが 5 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.05 こしょう	たなばたすましじる◇ ビーフン 7	0.9 黄 にんじん 15 ″
	エネルギー たんぱくしつ kcal g	ししつ 食塩 g g				
_	633 23.7 8日	27.9 2.5	537 24.5 9日	14.8 1.7	606 28.3 19.1 10日(木)	1.6 646 26.0 25.8 11日(金)
_	0 %	(<u>)</u>	٠,٠,٠	//\/		

7日(月)			8日(火)				9日(水)					10日(木)				11日(金)				
	ごはん	乳	牛乳	乳 コッ	ッペパン	乳	牛乳	ť	はん	乳	牛乳	-	ごはん	乳	牛乳	乳	練乳ツイ	ストパン	乳	牛乳
かきた 別 明 かはにまくんとして、 別 がはにまった。 はにまくんとなった。 はにまくんとなった。 はにまくんとなった。 はにまくんとなった。 はにまくんとなった。 はたまくんとなった。 はたまくんとなった。 はたまくんと、 はたまくんと、 はたまくんと、 はたまる。 はたる。	。 赤	豚ゴに太花かうま よく とご塩こい酒 と りごう	ん 5 // 10	ワンタ) 豚 ワウ ない かい なもねがらく ままがらく よう 塩こしょう	30 緑 10 " 10 " 5 " -プ 赤	ミンチが ミンチカツ 揚げ油 ゆでキ・ キャベツソー 合りクラス	1こ(60) 赤 黄 マベツ 25 緑	たまねぎ とうあがまんけい と油たにいのねぞんと できぎる。 がずんたけ えるかがたし たっただ	のみそしる 20 5 30 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	ごもく。 だ鶏けんにんにうんにこんとりんにんとうからいく とりいく ナン・シーナいとうん カーニン・カーナー・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カー	10 15 5 5 10 10 1 2 ようゆ 2 ぼろ	すまし、 乗かままいんかに まかさいのねぎく はにんのおきく 汁	10 赤 5 // 25 // 25 緑 10 //	さ土さいいん か 生土 サンと	3.6 4.8 1.6 1 " うそぼろ 内 20 赤緑黄 1 " 5しょうゆ 2 赤緑黄 1 "	1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	なすとベーコスパゲティ スパゲティ スパゲティー スパラボーロンぎく たまれにインラッドでディーンでは、カーボール・グラッドでは、カーボール・グラチャー スポール・グラッドをしまり、カーボール・グラッドをしまり、カーボール・グラッドをしまり、カーボール・グラッドをしまり、カーボール・グラッドをは、カーボール・グール・グール・グール・グール・グール・グール・グール・グール・グール・グ	25 数 20 未 // // // // // // // // // // // // /	えだまめ、やさいの キャベル キャベル これでもっている でマヨクラス 乳 乳 ミルク・	1 サラダ 20 緑 5 " " 表め 8 " 黄 1本) 1 エ (40) 赤
529	29.7	16.4	2.0	651	26.5	26.7	3.2	549	25.1	17.6	2.0	647	29.6	27.7	2.2		705	24.2	30.8	2.1

令和7年7月分(Dグループ) 14日(月)	15日(火)	学 校 給 食 予 定 献 立 16日(水)	. 表 	(公財)東大阪市学校給食会 18日(金)			
ごはん 乳 牛乳	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			
とうふとわかめのスープ 動しのなんばんづけ 鶏肉 15 赤 ほしわかめ 0.7 " とうふ 30 " チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 " 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 こしょう 3.2 かりのつくだに 1袋(8) 赤	豚肉 10 赤 ロングソーセージ 10 赤 がじき 1.5 ットマト 25 緑 レタス 10 ットまねぎ 10 ットまねぎ 10 ットセリ 0.05 ットマト スイートコーン 15 緑	なつやさいのポークカレー 豚肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 " サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 " じゃがいも 20 " にんじん 20 縁 たまねぎ 45 " 長なす 10 " ズッキーニ 10 " ドマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 黄 ヤスターソース 2 コンくちしょうゆ 0.5 ホ 乳 粉チーズ 4 " 鳥が 表別 6 黄 パター 2 " サラダ油 3 " カレー粉 0.8	本人子どんぶり 本人子どんぶり 本人子どんぶり 下水	ベジタス一プ 豚肉 10 赤 5くわ 5 "はるさめ 5 "はるさめ 5 "はるさめ 5 "はるとり 1 5 "なもやし 15 "ましょうが 0.3 "赤 前がらスープ 酒酒 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 0.4 こしょう			
565 26.1 18.0 2.0	594 23.4 25.6 2.8	カレー粉 0.8 塩 0.5 こしょう 22.6 22.5 2.3	554 23.2 17.4 2.9	612 29.4 23.4 3.4			

夏やさいを 食べよう



える。 たいよう 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、覧**やさいは、 う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。

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。 とくとく にが せいぶん しょくよく しげき なご 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。

なす

ならしだい にっぽん った 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、 ずこした。 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」、 まる かたち まる すいぶん おお みず 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。

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)

11日(金) なすとベーコンのスパゲティ

トマトのスープ 15日(火)

夏やさいのポークカレー 16H (7k)

などで夏やさいを使います。

えだまめ

大豆が成長する途中の若い状態で いです。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。

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といっ 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~愛バテを防ぐために~

あっ 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? パランスの良い食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、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!

むぎちゃ ぎゅうにゅう 麦茶や牛乳を

。 飲もう!



② のどがかわいたら ③ 旬の夏やさいを たなよう!



たんぱくしつを しっかりとろう!







(4) 卵、肉、魚などの

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のさいの曽 切りにする。ゴーヤはたて半分に切り、わたと たね 種をきれいに取り、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 世上がる。

広告





JAグリーン大阪 農産物直売所