

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

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△で記載していただきます。

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いただくようにお願いします。

たなばた じる
七夕すまし汁

7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
 「素餅」が起源だと言われています。中国には「七夕」
 に素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、「七夕すまし汁」がです。

そうめんの代わり^かにビーフンを、かまぼこは
黄色^{きいろ}の星形^{ほしがた}になっています。



区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g (17.1%) 25.9	し じ ょう g (33.3%) 22.4	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 359	マグネシウム mg 83	鉄 mg 2.6	ビタミン				食物せんい g 4.7
									A μgRE 213	B ₁ mg 0.38	B ₂ mg 0.52	C mg 19	
中 学 年	7月の東大阪市平均栄養量	605											
	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

しょくちゅうどく
食中毒に気をつけよう

- 【1】せ^てけ^{あら}んで手をよく洗いましょう。
- 【2】冷^{れい}蔵^{ぞう}の詰め^つ込み^こすぎに注意^{ちゅうい}しましょう。
- 【3】台^{だい}所^{どころ}はいつも清^{せい}潔^{けつ}に。ふきんやまな板^{いた}の消^{しょう}毒^{どく}も忘れ^{わす}ずにしましょう。
- 【4】調^{ちょう}理^りしたものはす^たぐに食^たべましょう。

[illegible][illegible]

令和7年7月分(D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	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>なつやさいのポークカレー</u>				<u>ごぼうサラダ</u>				<u>ふのみそしる</u>				<u>キムチどんぶり</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	豚肉	30	赤	油あげ	3	赤	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	〃	土しろうが	0.6	緑	ふ	2	黄	キムチ	5	〃	しめじ	4	緑																
とうふ	30	〃	揚げ油	6	〃	トマト	25	緑	ごま油	0.3	黄	にんにく	0.1	〃	じゃがいも	25	〃	青ねぎ	3	〃	さとう	1	黄																
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	〃	サラダ油	0.5	黄	にんじん	10	緑	たまねぎ	20	〃	キャベツ	20	緑																
にんじん	10	〃	にんじん	3	〃	たまねぎ	10	〃	みりん	1.5	黄	赤ぶどう酒	1	〃	にんじん	5	〃	にんじん	5	〃	にんじん	5	〃																
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	じゃがいも	20	〃	みそ	5	〃	サラダ油	0.5	黄	太もやし	15	〃																
うすくちしょうゆ	3.2		す	2.5		鳥がらスープ		赤	にんじん	5	〃	にんじん	20	緑	だし汁	10	赤	さとう	0.5	〃	青ねぎ	5	〃																
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	たまねぎ	45	〃				酒	0.5	〃	土しろうが	0.3	〃																
こしょう			こいくちしょうゆ	2.5		塩	0.4		こしょう			長なす	10	〃				こいくちしょうゆ	2		鳥がらスープ		赤																
						こしょう						ズッキーニ	10	〃	<u>こざかなミックス</u>			塩	0.1		酒	0.5	黄																
			<u>のりのつくだに</u>						トマト(かんづめ)	8	〃	りんご	6	〃	1袋(5)	赤		こしょう			うすくちしょうゆ	3.5	黄																
			1袋(8)	赤					ミルクバター			さとう	0.5	黄緑							みりん	0.5	黄																
									1袋(15)	黄		トマトケチャップ	2	〃				<u>つぼづけ</u>			塩	0.4																	
												ウスターソース	2	〃				10	緑																				
												こいくちしょうゆ	0.5	〃																									
									牛乳	5	赤	牛乳	5	赤																									
									粉チーズ	4	〃	粉チーズ	4	〃																									
									鳥がらスープ		〃	鳥がらスープ		〃																									
									小麦粉	6	黄	小麦粉	6	黄																									
									バター	2	〃	バター	2	〃																									
									サラダ油	3	〃	サラダ油	3	〃																									
									カレー粉	0.8	〃	カレー粉	0.8	〃																									
									塩	0.5	〃	塩	0.5	〃																									
									こしょう		〃	こしょう		〃																									
565	26.1		18.0	2.0		594	23.4		25.6	2.8		637	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



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 16日(水)



などで夏やさいを使います。

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！

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。

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、花かつおを入れて仕上げる。

広告

毎日の食卓に、健康百菜！



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」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(イーザイ)
吉田店	住 所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831(イーザイ)
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。