

令和5年7月分

学校給食予定献立表

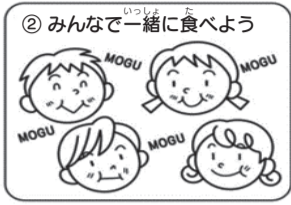
藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標 すききらいなく食べよう

苦手意識を克服する5つのポイント



① まずは一口食べてみよう
味に慣れることから始めてみましょう。



② みんなと一緒に食べよう
給食で、みんなと一緒に食べられる人も多いようです。



③ 旬のものを食べよう
旬とは、一年の中で最もおいしくなる時期です。



④ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう
夏休みにぜひ挑戦してみましょう。自分で一生懸命作ったものは、よりおいしく感じますよ!



⑤ お腹をすかせてから食べよう
お腹をすかせて食べるとおいしく感じる理由の一つに、舌の味覚センサーの感度が上がることが知られています。

郷土料理 北海道 5日(水)

道産子汁

「道産子」とは、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。北海道は、広い大地でたくさんの作物が育ち、牛や豚などの飼育も盛んです。道産子汁は、じゃがいもや、たまねぎ、とうもろこし、バターなど、北海道でとれる食材をたくさん使った汁物です。味はまろやかでコクがあります。



魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

ほっけの一夜干し

ほっけは、北海道周辺の寒い海に住んでいます。すぐに鮮度が落ちてしまうので、北海道以外の地域では、干物にして全国各地に届けられています。干物にすることで、魚の旨味をより感じやすくなります。



豚丼

甘辛いタレをつけて焼いた豚肉をご飯の上に乗せて食べる料理です。北海道帯広市は明治時代から養豚業が盛んで、「豚丼」発祥の地と言われています。

レシピチャレンジ レシピチャレンジ!!

12日 国分中学校2年 S・Rさん

メニューの紹介(ポイントや献立を考えた理由)
・大食を考えた時、野菜のバランスを考えたので、たまねぎと人参を入れて、バランスを考えた。人気のメニューでみんなが好きなから、ぜひ食べてほしい。全体のバランスを考えた。

今月は国分中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れてあります。楽しみにしててくださいね。

栄養バランスを考えて工夫されていますね。

ヘルシオ献立 10日(月)

豚肉とキャベツのポン酢炒め



ポン酢は、柑橘類のユズやスタチ、カボスなどの果汁に、お酢などの調味料を加えて作られています。柑橘類の香りや酢のすっぱさがあるので、少ない塩分でもおいしく食べることができます。



調理員さんが考えた献立 7日(金)

ちくわリングのいそべ揚げ



調理員さんは、みんなにもっと美味しく楽しく食べてもらうために、毎日色々な工夫をしながら調理をしてくれています。そんな調理員さんのアイデアから生まれた献立です。ココロと見た目も可愛く食感も楽しい、いつもと違ういそべ揚げを食べてみてください。

給食センターのホームページもご覧ください

右のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。



月	火	水	木	金
3 マーボーどんぶり こめ 70 黄 とうふ 70 赤 たけのこ 5 3 あおなご 3 3 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.13 にんにく 0.02 とんこつ 2 しょうゆ 4.5 でんぶん 3.5 あかみそ 3 さとう 1 テンメンジャン 1 ごまあぶら 0.5 チリウダー、こしょう 牛乳 1本 赤 まぐろカツ まぐろカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄 はるさめのちゅうかあえ はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 2 さとう 1.5 さとう 1.2 ごまあぶら 0.2 エネルギー kcal 596 たんぱく質 g 22.9 しじょう g 17.8	4 コッパン こめこのカレースープ 1こ 黄 ぶたにく 10 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 15 黄 トマト缶 10 3 とんこつ 7 黄 こめこのカレーウ 3 黄 ウスターソース 7 黄 ケチャップ 2 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.5 しお 0.2 カレーこ 0.1 こしょう 0.02 ローリエ 1こ 赤 牛乳 1本 赤 とりにくのレモンソース とりにく 45 赤 レモン汁 0.7 2 しょうゆ 1.5 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん 1 黄 しお、こしょう ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 3 緑 しお、こしょう ヨーグルト 1こ 赤 エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 27.9 しじょう g 16.9	5 ごはん こめ 70 黄 どさんこじる あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 黄 ホールコーン 5 3 あおなご 5 3 けずりぶし 3 しるみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 バター 0.3 黄 しょうゆ ぶたどん ぶたにく 30 赤 しろねぎ 10 緑 しょうゆ 3.5 さけ 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 0.1 黄 でんぶん 0.1 黄 こしょう 0.01 ほっけのいちやばし ほっけのいちやばし 1きれ 赤 のせてたべてね! ほっけ なつ 夏から秋にかけて旬をむかえる魚です。日本では北海道でよくとれます。 エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 30.5 しじょう g 17.2	6 スマイル献立 とうもろこしごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 ホールコーン 20 緑 にんじん 10 3 カットさやいんげん 3 3 けずりぶし 3.2 しょうゆ 4.5 みりん 1.2 さけ 0.5 しお 0.2 にくだんこのあますあん チキンボール 50 赤 たまねぎ 3 緑 けずりぶし 3 す 1.3 さとう、しょうゆ でんぶん、あぶら チンゲンサイのびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 黄 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 3 しょうゆ 1.5 さけ 0.7 たなばたデザート たなばたゼリー 1こ 緑 スマイル献立 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。 エネルギー kcal 562 たんぱく質 g 23.9 しじょう g 18.2	7 七夕献立 ごはん こめ 65 黄 ほしのすましじる とうふ 25 赤 ささみ 20 赤 あおなご 3 黄 しお 0.1 あぶら 3 黄 ちくわリングのいそべ揚げ ちくわ 45 赤 こめこ 7 黄 あおなご 0.15 黄 しお 0.1 あぶら 3 黄 マセドアンサラダ じゃがいも 25 黄 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 緑 しお 0.15 こしょう 0.01 軽塩クアアランド組 1本 黄 ドレッシング たなばたデザート たなばたゼリー 1こ 緑 たなばたデザート 夏みかん、メロン、豆乳の3種のゼリー。 ほしのたかきびパスタ 「たかきび」とは、アフリカ原産の穀物です。 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 22.4 しじょう g 15.9
まぐろカツ 給食で初めて登場します。まぐろには、たくさんの種類がありますが、今日は、びんがまぐろを使っています。	とりにくのレモンソース ワインや塩、こしょうで下味をつけたとりにくを焼き、給食センター特製のレモンソースをかけています。	ほっけ 夏から秋にかけて旬をむかえる魚です。日本では北海道でよくとれます。	スマイル献立 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。	たなばたデザート 夏みかん、メロン、豆乳の3種のゼリー。

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学年	7月の平均	kcal 589	24.9g (16.9%)	18.9g (28.9%)	2.2 (g)	371 (mg)	90 (mg)	3.6 (mg)	230 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	22 (mg)	4.6 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	7月の平均	766	31.1g (16.2%)	22.8g (26.8%)	2.8	413	113	5.1	268	0.8	0.6	38	6.4
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

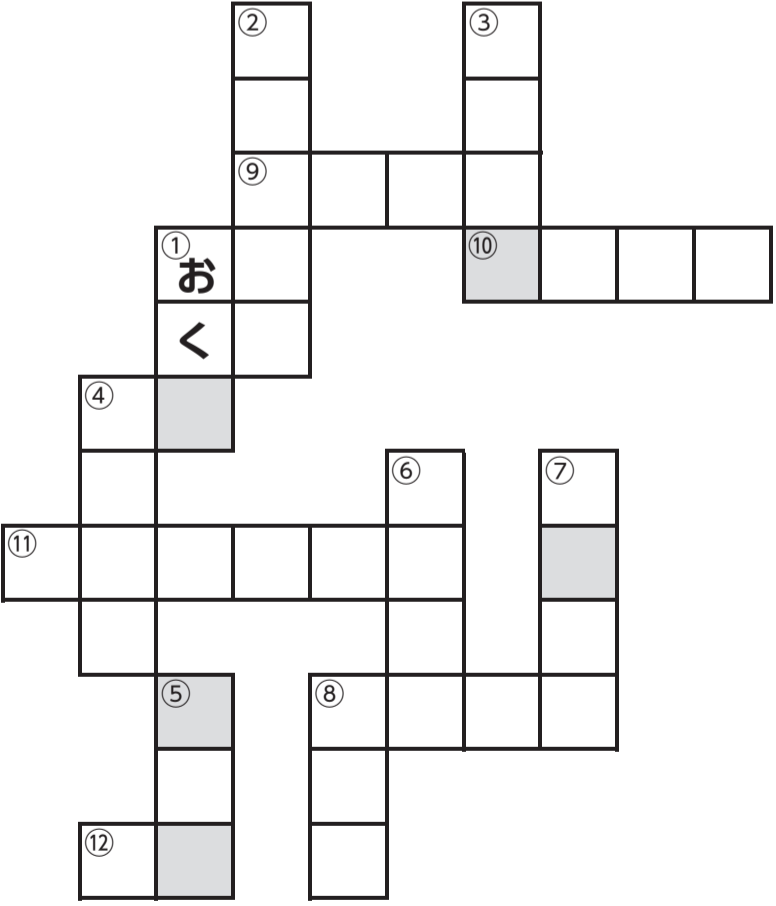
月	火	水	木	金
<p>14 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>かぼちゃ 40 緑黄 かめこ 6 黄 しお 0.2 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ぶたにくとキャベツのポンずいため</p> <p>ぶたにく 25 赤緑 キャベツ 20 緑 ポンず 5 黄 しお 0.02</p> <p>エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 23.6 しじょう g 14.0</p>	<p>14 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 ウスターソース 1 のうこうソース 1 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>ウインナー 15 赤黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3 ワイン 0.05 しお 0.05 こしょう 0.02 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>きゅうり 20 緑 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 黄 ゆでしお 5 黄 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 22.7 しじょう g 24.4</p>	<p>14 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>ごはんとりにくのからあげ</p> <p>わかめ たつぷりみそしる</p> <p>カットとうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 だいこん 20 赤 にんじん 10 赤 あおなご 3 赤 えのきたけ 3.2 赤 けずりぶし 7.5 赤 しろみそ 6.5 赤 わかめ 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 7 赤 かめこ 4 赤 しょうゆ 3 赤 さとう 0.5 赤 あぶら 3 赤</p> <p>ほうれんそうとニンジンのごまあえ</p> <p>しろごま 0.3 黄 はくさい 20 黄 ほうれんそう 10 黄 にんじん 3 黄 しょうゆ 3 黄 しょうゆ、みりん、ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 25.7 しじょう g 17.0</p>	<p>14 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>こくとうコッペ 1こ 黄</p> <p>とうがんのちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 とうがん 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 はくさい 10 赤 しょうゆ 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお、こしょう</p> <p>あじのからあげ</p> <p>あじ 1きれ 赤 でんぷん 5 黄 かめこ 0.5 黄 しお 3 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング</p> <p>アセロラゼリー</p> <p><中学生のみ> 1こ 黄緑</p> <p>エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 24.0 しじょう g 24.2</p>	<p>14 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>こめこのなつやさいカレー</p> <p>こめこ 63 黄 おむぎ 7 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 なす 10 赤 トマトピューレ 5 赤 とんこつ 3 赤 こめこのカレールー 2 赤 ケチャップ 5 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 2 赤 さとう 0.9 赤 ワイン 5 赤 しお、こしょう 1 赤 カレー、こしょう、しょうゆ、ローリエ 0.2 赤</p> <p>ウインナー</p> <p>ポークウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄</p> <p>えだまめ</p> <p>さやつきえだまめ 20 緑 ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 663 たんぱく質 g 25.8 しじょう g 24.2</p>
<p>ふたにくとキャベツのポンずいため</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとくすきりのもの</p> <p>かぼちゃ</p> <p>夏が旬の野菜です。カロテンが多く、かぜを予防したり、目に良い働きがあります。</p>	<p>コッペパン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポトフ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>フランス語で、「火にかけたなべ」という意味で、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。</p>	<p>ほうれんそうとニンジンのごまあえ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ たつぷりみそしる</p> <p>★レシチャレメニュー★</p> <p>給食で人気のとりにくのからあげを採り入れてくれました。野菜もあって、栄養バランスもばっちりですね。</p>	<p>こくとうコッペ</p> <p>あじのからあげ</p> <p>アセロラゼリー (中学生のみ)</p> <p>とうがんのちゅうかスープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とうがん</p> <p>漢字で書くと「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存できることからこの名前がついたそうです。</p>	<p>ウインナー</p> <p>こめこのなつやさいカレー</p> <p>えだまめ</p> <p>? クイズ ?</p> <p>夏が旬の「えだまめ」は、どちらの仲間に入るでしょうか? ①まめの仲間 ②野菜の仲間 こたえは献立表の下を見てね。</p>

夏野菜クросワード

ヒントを読んで、マスの中に答えを書きましょう。縦のヒントの答えは、その数字のマスから下向きに、横のヒントの答えは、その数字のマスから右向きに書きましょう。「つ」や「や」などの小さな文字も、1マスにつき1文字入ります。答えはすべて夏野菜です！夏野菜とは、夏に収穫される野菜です。■に入った文字を、下の■に並び替えますと、ある言葉になります。

縦のヒント

- 今月の給食では、七夕献立の日に使用します。ネバネバしていて、断面は星の形をしています。
ヒント：おく〇
- ビタミンが豊富です。きゅうりに似た細長い形で、皮は緑色のものが多いです。ヒント：ず〇〇〇〇
- ビタミンCが豊富です。赤、黄、オレンジなどの色があります。ピーマンに似た形をしています。
- 苦みには、ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの成分が含まれています。長くて、表面がポコポコしており、別名「ゴーヤ」とも呼ばれています。
- ビタミンC、ビタミンK、食物繊維が豊富です。包丁で切るより、手でちぎった方が変色しにくい野菜です。サラダやハンバーガーなどによく使われています。
- ビタミンC、カロテン、食物繊維が豊富です。トウガラシの一種ですが、比較的辛味が少ないです。
ヒント：し〇〇〇
- ビタミンCが豊富で、表面はツヤツヤとした緑色です。へたの形が、五角形のもの、六角形のものがあります。
- 赤色のものがほとんどですが、黄色や緑色のものもあります。リコピンやビタミンCが多く含まれており、ケチャップにも使われています。



こたえ

い

みんな大好き!

夏野菜の特徴

水分たっぷり!

食べることで体温を下げるはたらきがあります。水分補給にもなるので、熱中症の予防に役立ちます。

ビタミンたっぷり!

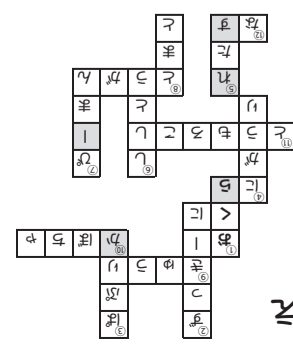
ビタミンB群は糖質や脂質の代謝を促し、夏バテを防ぎます。ビタミンCやカロテンには、紫外線から皮膚を守るはたらきがあります。

カリウムたっぷり!

カリウムには、体にたまった老廃物や余分な塩分を体の外に出すはたらきがあります。

横のヒント

- 見た目は青ねぎに似ていますが、香りはんにんにくに似ています。
- 硬い皮に包まれているので、収穫しても涼しい場所であれば冬まで保存することができます。大きくて重たく、形は楕円形です。
- ビタミンC、ビタミンK、カリウムが豊富です。細長く、表面がポコポコしています。かっぱ巻きに入っており、英語では「cucumber」と言います。
- ビタミンが豊富で、特にカロテンが多く含まれています。加熱するとホクホクとした食感になるのが特徴で、別名「なんきん」とも呼ばれています。
- ひげの本数は、実の数と同じです。ポップコーンの原料です。
- ビタミンC、ビタミンK、ビタミンB₆、カリウムが豊富です。皮が紫色のものが一般的で、長いものや丸いものがあります。7月14日の給食に登場します。



14日の答え ②野菜の仲間
「まめ」の名前がついていますが、ビタミンCなど野菜に近い栄養素が多く含まれるので野菜の仲間になります。