

令和5(2023)年 7月 給食予定献立表



小学校(単独)
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

| 日 (曜) | 献立名 | 食品名 | | | |
|-----------|--|---|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| | | 赤(体をつくる) | 緑(体の調子をととのえる) | 黄(エネルギーになる) | その他 |
| 3 (月) | 牛乳 ごはん かぼちゃの煮物 つみれ汁 | 牛乳 豚肉 削り節 いわし団子 油揚げ 削り節 | かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ | 米 砂糖 | 濃口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 |
| 4 (火) | 牛乳 夏野菜のカレーライス キャベツの甘酢漬 | 牛乳 牛肉 | オクラ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ | 米 押麦 なたね油 砂糖 | 塩 こしょう カレールー 酢 塩 |
| 5 (水) | 牛乳 ごはん かみかみ五目煮 白玉のみそ汁 | 牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ きざみ昆布 豚肉 赤みそ 削り節 | 人参 ごぼう 人参 大根 小松菜 | 米 なたね油 砂糖 白玉団子 | みりん 濃口しょうゆ |
| 6 (木) | 牛乳 黒糖パン 揚げシューマイ コーンポテト レタスのスープ | 牛乳 シューマイ 豆腐 削り節 | とうもろこし レタス 玉ねぎ 人参 | 黒糖パン なたね油 じゃが芋 パター ごま油 | 塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ |
| 7 (金) | 牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 七夕ゼリー | 牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 | 人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ | 米 砂糖 ごま そうめん かつり粉 七夕ゼリー | 酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 |
| 10 (月) | 牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め みそけんちん汁 | 牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 | 土しょうが きゅうり 大根 人参 ごぼう 青ねぎ | 米 なたね油 じゃが芋 | 酒 淡口しょうゆ |
| 11 (火) | 牛乳 チャーハン トマトと卵のスープ 桃ゼリー | 牛乳 焼豚 ベーコン たまご | 人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし トマト 玉ねぎ | 米 押麦 なたね油 かつり粉 桃ゼリー | 塩 こしょう 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイオン |
| 12 (水) | 牛乳 減量パン ゴーヤスパゲティ 枝豆 | 牛乳 ベーコン | 玉ねぎ エリンギ 人参 ゴーヤ にんにく 枝豆 | 減量パン スパゲティ オリーブ油 | 塩 こしょう 塩 |
| 13 (木) | 牛乳 ごはん さばの煮付け 豚汁 | 牛乳 さば 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 | 土しょうが 人参 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく | 濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 |
| 14 (金) | 牛乳 コッペパン ヒレカツ かぼちゃのサラダ コンソメスープ | 牛乳 ヒレカツ ハム 鶏肉 削り節 | かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 パセリ | コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう |
| 18 (火) | 牛乳 ごはん 関東煮 キャベツのごま和え 生パイン | 牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 | 人参 キャベツ 生パイン | 米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま | 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ |
| 19 (水) | 牛乳 玄米ごはん 肉団子の甘辛煮 じゃが芋のみそ汁 ◎味付け小魚 | 牛乳 ミートボール 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 小魚 | 玉ねぎ 人参 とうもろこし 土しょうが 人参 青ねぎ | 米 もち玄米 砂糖 かつり粉 じゃが芋 | 濃口しょうゆ みりん |

食べよう夏野菜



旬 トマト

トマトはなすやじゃが芋と同じなす科の植物です。現在はビニールハウスでの栽培などで1年中食べることができますが、本来の旬は6月から8月の夏野菜です。

トマトの赤色は、リコピンという成分です。リコピンにはいろいろな病気から体を守ってくれる働きがあります。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで栄養素の吸収率が高まります。

トマトとたまごのスープ

【材料 4人分】
 トマト・・・半分 ベーコン・・・20g 玉ねぎ・・・1/3個 卵・・・2個
 片栗粉・・・小さじ1 濃口しょうゆ・・・小さじ2 チキンブイオンスープ・・・650cc

〈作り方〉
 1.ベーコンは1cm長さに切る。トマトは洗ってヘタを取り、角切りに、玉ねぎは皮をむいて洗い、薄切りにする。
 2.ベーコンをから炒りし、たまねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたらスープを加えて煮る。
 3.沸騰したらトマトを加え、濃口しょうゆで味を調える。
 4.水溶きした片栗粉を加え、少しとろみがついたら割りほぐした卵を少しずつ流し入れる。



8月 給食予定献立表



| | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------|---|----------------------|---------------------------------------|
| 28 (月) | 牛乳 ハヤシライス ひじきとキャベツのサラダ | 牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお | 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 | 米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 | こしょう ハヤシルー トマトビュレ ウスターソース 濃口しょうゆ 酢 |
| 29 (火) | 牛乳 ごはん 五目野菜炒め サンラータン | 牛乳 豚肉 たまご 豆腐 削り節 | 人参 キャベツ 玉ねぎ なら 土しょうが 白菜キムチ 干しいたけ | 米 砂糖 ごま油 かつり粉 | 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう |
| 30 (水) | 牛乳 食パン ラタトゥイユ 肉団子と春雨のスープ | 牛乳 ベーコン ミートボール 削り節 | なす スズキニ 玉ねぎ かぼちゃ トマト 水煮 にんにく キャベツ 人参 | 食パン オリーブ油 春雨 | 塩 こしょう ローリエ粉 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう |
| 31 (木) | 牛乳 ごはん さばのカレー煮 冬瓜のスープ | 牛乳 さば 鶏肉 削り節 | 冬瓜 土しょうが 人参 | 米 砂糖 かつり粉 | カレー粉 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう |

| 栄養素 | 1人1日 | たんぱく質 | 脂質 | カリウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|------|------|--------------|--------------|------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 単位 | kcal | % | % | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 当月平均 | 602 | 16.0 | 29.9 | 307 | 78 | 2.4 | 3.1 | 228 | 0.37 | 0.50 | 24 | 4.8 | 2.2 |
| 摂取基準 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 2.0 |