

# 令和5年度 7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材			
3(月)	牛乳 夏野菜のキーマカレーライス マカロニスープ ハムステーキ 	721 15.5% 23.9%	■牛乳 精白米(泉佐野産)	夏野菜のキーマカレーライス 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす ピーマン かぼちゃ セロリー ポイルトマト にんにく 米粉のカレーパウダー カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう 赤ワイン 鶏がらスープ サラダ油(米)	マカロニスープ カットウインナー 鶏がらスープ シェルマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ハムステーキ ハムステーキ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 ポイルトマト 赤ワイン
4(火)	牛乳 ちらし寿司 七夕にゆうめん汁 星型コロッケ きゅうりとツナの和え物 七夕ゼリー (りんご果肉入り レモンソーダゼリー) 	787 11.9% 24.3%	■牛乳 精白米(泉佐野産) ちらし寿司のもと	七夕にゆうめん汁 鶏肉 ぶりん 油揚げ 出し昆布 オクラ 人参 大根 小松菜 薄口しょうゆ 塩 七夕にゆうめん汁 みりん 削り節 出し昆布	星型コロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖	きゅうりとツナの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖 七夕ゼリー りんご果肉入り レモンソーダゼリー
5(水)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ 	828 14.7% 34.5%	■牛乳 コッペパン	コーンポタージュ ホールコーン 塩 クリームコーン こしょう ベーコン 鶏がらスープ じゃがいも サラダ油(米) 玉ねぎ 人参 ■バター 小麦粉 ■牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ ハンバーグ 米粉のデミグラスソース 米粉のハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	コールスローサラダ キャベツ 人参 ポンレスハム 塩 こしょう サウザンドドレッシング
6(木)	中体連のため給食中止					
7(金)	中体連のため給食中止					
10(月)	牛乳 玄米ごはん 冬瓜の生姜スープ さばのねぎソースかけ キャベツのごま和え 	772 15.3% 33.9%	■牛乳 精白米(泉佐野産) アルファ化もち玄米 塩	玄米ごはん 鶏肉 玉ねぎ 冬瓜 ミニ厚揚げ 干しいたけ 人参 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ 冬瓜の生姜スープ 塩 みりん 削り節 出し昆布	さばのねぎソースかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしよでんぶん	キャベツのごま和え キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
11(火)	牛乳 五目釜めし 五目うどん 夏野菜のかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 	730 14.4% 23.4%	■牛乳 精白米(泉佐野産) 五目釜めしのもと	五目釜めし うどん 塩 鶏肉 ぶりん 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 五目うどん 塩 みりん 削り節 出し昆布	夏野菜のかき揚げ かぼちゃ ゴーヤ オクラ 焼き竹輪 ホールコーン 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 干わかめ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
12(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミートボールシチュー ミンチカツ ツナレモン和え 	894 14.7% 33.0%	■牛乳 コッペパン	ミートボールシチュー ミートボール ウスターソース 玉ねぎ 米粉のハヤシルウ 人参 薄口しょうゆ しめじ 砂糖 枝豆 塩 セロリー こしょう サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	ミンチカツ ミンチカツ(カレー味) 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	ツナレモン和え まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ 人参 塩 こしょう いちごジャム
13(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ みそラーメン チンジャオロースー ヨーグルト 	783 14.7% 22.8%	■牛乳 精白米(泉佐野産)	ごはん 蒸し中華麺 鶏肉 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 青ねぎ 白みそ 薄口しょうゆ みそラーメン 塩 鶏がらスープ	チンジャオロースー 豚肉 ビーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)	ふりかけ のりふりかけ ■ソフトヨーグルト
14(金)	牛乳 ごはん 豚汁 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します おひたし 	839 15.5% 35.5%	■牛乳 精白米(泉佐野産)	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ 白みそ 出し昆布	揚げ鶏のレモンしょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	おひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 味噌 みりん
18(火)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ 春巻き(1人2本) 大根サラダ 	780 10.4% 34.0%	■牛乳 精白米(泉佐野産) 炊き込みチャーハンのもと	中華スープ ベーコン もやし 玉ねぎ 白米 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 中華スープ こしょう 鶏がらスープ	春巻き 春巻き 揚げ油(米)	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 塩ドレッシング

\* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

# 令和5年度 7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材
19(水)	牛乳 アップルパン トマトスープ 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) フルーツポンチ	857 13.6% 30.5%	牛乳 ■牛乳 アップルパン アップルパン カットウインナー 人参 塩 玉ねぎ こしょう キャベツ 鶏がらスープ サラダ油(米) オニオンソース ポイルトマト トマトケチャップ ウスターソース トマトスープ 砂糖 鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー ミックスフルーツ (黄桃、パイナップル、りんご、みかん)

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量 (令和3年4月1日改訂)	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
7月分平均栄養量	799	14.1%	29.7%	365	75	4.8	265	0.6	0.6	28	4.6

~保護者の方へ~

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。

●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL: 072-493-9409 FAX: 072-493-9412 E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp

## 夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくしよう!

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### 栄養のバランスを考えよう!

コンビニで購入する場合(例)



昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	<b>果物・乳製品</b>
---	--	--	---------------

### カルシウムをとろう!

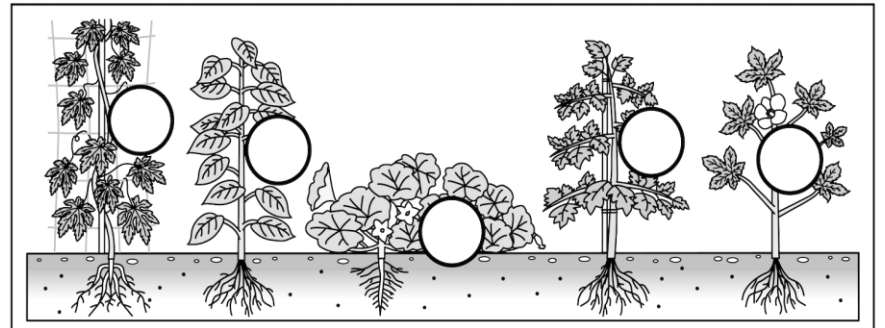
給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品、小松菜などの青菜、大豆・大豆製品、小魚、ごま、ひじき、切り干し大根、干しエビ

## 夏野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う? 線でつないでみよう!

① なす	② 枝豆	③ きゅうり	④ とうもろこし
Cucumber	Edamame	Corn	Eggplant

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

① ナス科の野菜である	② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種	③ コンプと同じ「うま味」成分がある	④ 「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
-------------	-----------------------------	--------------------	--------------------------------

クイズの答え: ①はナス科(ナス目)の野菜である。②は日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種。③はコンブと同じ「うま味」成分がある。④「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。

### きゅうりとツナの和え物

【4人前】  
きゅうり 160グラム(2本くらい)→輪切り  
まぐろツナ油漬け 40グラム  
すりおろし生姜 2グラム(なかったらチューブでもOK)

こいくち醤油 小さじ2  
砂糖 小さじ3  
水 小さじ1

《作り方》

- 鍋にお湯を沸かし、きゅうりをゆでた後、鍋から引きあげ、ある程度冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 鍋にAを入れ、ぷつぷつとなってきたら生姜を入れ、沸騰したら鍋から取り出し冷ます。  
ある程度冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ①と②とまぐろツナを和えて、できあがり。

\* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。