

令和6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

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(玉ねぎ、青ねぎ、小松菜)には、コックベアーのマークがついています。⇒
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機農産物(じゃがいも、オクラ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、土生姜、ズッキーニ、なす、にら、人参、ピーマン)は、斜体で記載しています。

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				
1 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの酢じょうゆかけ キャベツのごま和え	757 16.5% 33.2%	牛乳	ごはん	豚汁	さばの酢じょうゆかけ	キャベツのごま和え
			■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 オガニック人参 大根 つきこんにゃく オガニックごぼう 青ねぎ 赤みそ 白みそ	削り節 出し昆布 さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	まぐろツナ(油漬け) オガニックキャベツ オガニック人参 三度豆 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
2 (火)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 七タにゅうめん汁 星型コロッケ 七タデザート (キラキラみかんもち)	834 13.4% 24.3%	牛乳	卵とツナのちらし寿司	七タにゅうめん汁	星型コロッケ	七タデザート
			■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	まぐろツナ(油漬け) ★錦糸卵 枝豆 甘酢生姜 レモン	鶏肉 塩 ビーフン みりん 油揚げ 削り節 出し昆布 オガニックオクラ オガニック人参 かまぼこ 玉ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ	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 キラキラみかんもち よくかんで食べてね！
3 (水)	牛乳 アップルパン ベジタブルスープ カレーボール(1人2個) 夏野菜のトマト煮	835 11.5% 33.4%	牛乳	アップルパン	ベジタブルスープ	カレーボール(1人2個)	夏野菜のトマト煮
			■牛乳	アップルパン 国産オガニック小麦粉使用	カットウインナー オガニックキャベツ オガニック人参 玉ねぎ ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	カレーボール 揚げ油(米)	鶏肉 玉ねぎ オガニックなす オガニックかぼちゃ オガニックズッキーニ 三度豆 ボイルトマト 米粉のデミグラスソース ウスターソース サラダ油(米) トマトケチャップ オニオンソテー 塩 こしょう 鶏がらスープ にんにく 砂糖
4 (木)	中 体 連 の た め 給 食 中 止						
5 (金)							
8 (月)	牛乳 ごはん 豆腐とキムチのみそスープ 揚げ鶏のユーリンチー風 (1人4〜7個) ※当日の揚げ具合によって前後します きゅうりとツナの生姜和え	767 16.1% 32.8%	牛乳	ごはん	豆腐とキムチのみそスープ	揚げ鶏のユーリンチー風	きゅうりとツナの生姜和え
			■牛乳	精白米	豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ オガニック人参 玉ねぎ しめじ オガニックにら 赤みそ	砂糖 濃口しょうゆ にんにく 塩 鶏がらスープ 砂糖 濃口しょうゆ 米酢 ごま油	オガニックきゅうり まぐろツナ(油漬け) オガニック生姜 濃口しょうゆ 砂糖
9 (火)	牛乳 玄米ごはん 鶏塩うどん 夏野菜のかき揚げ きゅうりの酢の物	729 12.6% 20.7%	牛乳	玄米ごはん	鶏塩うどん	夏野菜のかき揚げ	きゅうりの酢の物
			■牛乳	精白米 アルファ化もち玄米 塩	うどん 濃口しょうゆ 鶏肉 塩 白菜 こしょう 油揚げ 鶏がらスープ オガニック人参 白ねぎ かまぼこ レモン 薄口しょうゆ	オガニックかぼちゃ ゴーヤ 玉ねぎ 焼き竹輪 ホールコーン 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	オガニックきゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
10 (水)	牛乳 ハンバーグサンドパン ガンボスープ コールスローサラダ	764 14.8% 34.4%	牛乳	ハンバーグサンドパン	ガンボスープ	コールスローサラダ	
			■牛乳	うずまきカットパン 国産オガニック小麦粉使用	ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	カットウインナー トマトケチャップ オガニックピーマン ウスターソース オガニック人参 砂糖 オガニックオクラ 塩 玉ねぎ こしょう セロリー 鶏がらスープ にんにく サラダ油(米) オニオンソテー ボイルトマト	ボンレスハム オガニックキャベツ オガニックきゅうり 塩 こしょう サウザンドレッシング
11 (木)	牛乳 夏野菜のカレーライス 白身魚フライ コーンサラダ	822 13.3% 25.2%	牛乳	夏野菜のカレーライス	白身魚フライ	コーンサラダ	
			■牛乳	精白米	鶏肉 玉ねぎ オガニック人参 オガニックなす オガニックじゃがいも オガニックかぼちゃ オガニックズッキーニ セロリー にんにく	サラダ油(米) 米粉のカレールー トマトピューレ オニオンソテー かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう	白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ ホールコーン オガニックキャベツ 枝豆 塩 こしょう イタリアンドレッシング

* 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。ぜひご覧下さい。

令和6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

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(玉ねぎ、青ねぎ、小松菜)には、コックベア-のマークがついています。⇒
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機農産物(じゃがいも、オクラ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、土生姜、ズッキーニ、なす、にら、人参、ピーマン)は、斜体で記載しています。

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					
12 (金)	牛乳 ごはん 春雨スープ ミンチカツ オイスター炒め 野菜ゼリー	774 11.9% 25.9%	牛乳	ごはん	春雨スープ	ミンチカツ	オイスター炒め	野菜ゼリー
			■牛乳	精白米	鶏がらスープ	ミンチカツ	鶏肉	野菜ゼリー
16 (火)	牛乳 炊き込みチャーハン わかめスープ 春巻き(1人2本) 大根サラダ	790 10.9% 34.8%	牛乳	炊き込みチャーハン	わかめスープ	春巻き(1人2本)	大根サラダ	
			■牛乳	精白米	鶏がらスープ	春巻き	大根	
17 (水)	牛乳 黒糖パン 冬瓜のカレースープ 鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) フルーツポンチ	844 13.8% 32.0%	牛乳	黒糖パン	冬瓜のカレースープ	鶏肉の生姜照り焼き(1人2切)	フルーツポンチ	
			■牛乳	黒糖パン	鶏がらスープ	鶏肉カット	角切り和梨ゼリー	
18 (木)	牛乳 ごはん 麩のみそ汁 豆腐ハンバーグのおろししょうゆかけ 鶏肉のさっぱり煮	749 17.6% 26.1%	牛乳	ごはん	麩のみそ汁	豆腐ハンバーグのおろししょうゆかけ	鶏肉のさっぱり煮	
			■牛乳	精白米	削り節	豆腐ハンバーグ	鶏肉	

	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	787	13.8%	29.4%	327	74	5.9	160	0.6	0.5	32	4.4

～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

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で用意する機会もあるかもしれません。そんな時のために、栄養バランスが良くなる選び方のポイントを見てみましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギー のもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくる もとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整 えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
---------------	-----------

☆夏休みは給食がないこともあり、「カルシウム」が不足しやすいので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



きゅうりとツナの生姜和え

【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 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)

濃口しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ3
水 小さじ1

A

《作り方》

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ある程度冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 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。ぜひご覧下さい。