

令和5年7月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

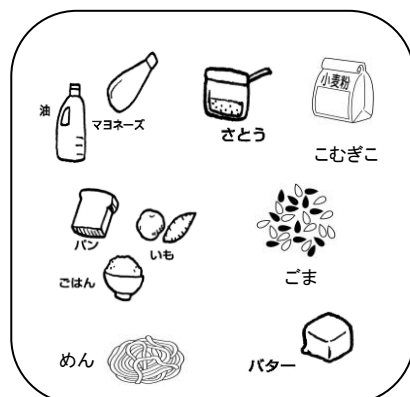
えいようさんしょく
栄養三色

★食べ物は
はたらきによって
3つの仲間に
分けられます。



きいろ

●ねつやエネルギーの
もとになる



あか

●からだをつくる



みどり

●からだのちょうしをととのえる



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
たんぱく質を
しっかりとろう！

3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳
レタスのスープ		タコライス		コーンスープ		せんぎりだいこんのサラダ		かんこくにじゃが		やさいサラダ		ふのみそしる		ゴーヤチャンプルー		チャンポンスープ		いわしフライ	
鶏肉 15 赤	たまご 25 //	牛ひき肉 25 赤	豚ひき肉 15 //	バラベーコン 10 赤	じゃがいも 25 黄	せん切り大根 4 緑	にんじん 7 //	豚肉 25 赤	にんにく 0.1 緑	キャベツ 25 緑	スイートコーン 10 //	油あげ 3 赤	豚肉 25 赤	ゴーヤ 6 緑	豚肉 10 赤	かまぼこ 5 //	いわしフライ 1こ(40) 赤	揚げ油 5 黄	
レタス 20 緑	にんじん 10 //	サラダ油 0.5 黄	赤ぶどう酒 1 //	たまねぎ 40 緑	たまねぎ 15 //	ツナ(かんづめ) 10 赤	サラダ油 0.3 黄	土しよが 0.3 黄	にんじん 1 黄	スイートコーン 5 //	和風相棒ドレッシング (クラス1本)	じゃがいも 25 //	にんじん 5 //	にんにく 0.02 緑	土しよが 0.3 緑	合わせソース (クラス1本)			
はるさめ 2 黄	鳥がらスープ 2 赤	にんにく 0.1 緑	土しよが 0.2 //	スイートコーン 10 //	クリームコーン(かんづめ) 10 //	うすくちしよゆ 0.5 黄	たまねぎ 30 緑	じゃがいも 65 //	たまねぎ 30 緑	にんじん 20 //	にんじん 5 //	えのきたけ 5 //	花かつお 0.5 赤	とうふ 35 //	たまねぎ 15 //	キャベツ 20 //	にんじん 5 //	とうふ 35 //	
うすくちしよゆ 3	塩 0.5	にんじん 10 //	たまねぎ 30 //	パセリ 0.5 黄	サラダ油 10 //	ごま(クラス1本) 黄	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	青ねぎ 5 //	ごま油 0.5 黄	塩 0.1	たまねぎ 15 //	キャベツ 20 //	にんじん 5 //	とうふ 35 //	
こしよ 0.1 黄	ごま油 0.1 黄	トマト(かんづめ) 10 //	トマトケチャップ 10 //	牛乳 25 赤	生クリーム 2 黄	いちごジャム 1袋(10) 黄	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	みそ 10 赤	だし汁 //	こしよ 1.5 黄	酒 0.5 黄	きくらげ 0.3 黄	ごま油 0.5 黄	鳥がらスープ 10 赤	
乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤		乳 粉チーズ 1 赤	乳 カレー粉 0.2	乳 チリパウダー 0.05	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3	乳 塩 0.3
☆と★は別の食缶に入っています。				★[キャベツ 25 緑]															
エネルギー kcal 642	たんぱく質 g 31.0	しよ g 25.2	食塩 g 2.9	エネルギー kcal 674	たんぱく質 g 23.8	しよ g 29.8	食塩 g 2.7	エネルギー kcal 520	たんぱく質 g 20.1	しよ g 12.9	食塩 g 1.4	エネルギー kcal 521	たんぱく質 g 25.2	しよ g 15.2	食塩 g 2.4	エネルギー kcal 592	たんぱく質 g 28.4	しよ g 22.7	食塩 g 2.9

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
5g減量ごはん		乳	牛乳	乳	食パン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳
フォー		ぶたにくとキャベツのいためもの		マカロニスープ		カレーパンのぐ		すましじる		ちくわのいそべあげ		とうがんのスープ		なつやさいのみそいため		チリコンカーン		さんしょくサラダ	
クイックオ(平皮フ) 15 黄	鶏肉 20 赤	豚肉 35 赤	にんにく 0.05 緑	バラベーコン 8 赤	マカロニ 20 黄	豚ひき肉 20 赤	じゃがいも 20 黄	鶏肉 10 赤	かまぼこ 5 //	ちくわ 2/4本(40) 赤	小麦粉 6 黄	鶏肉 15 赤	ほしわかめ 0.5 黄	豚肉 25 赤	長なす 30 黄	だいち 10 赤	キャベツ 25 緑	きゅうり 5 //	きゅうり 5 //
たまご 20 赤	にんじん 5 赤	塩 0.1	こしよ 0.5 黄	キャベツ 7 黄	たまねぎ 10 //	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 5 //	とうふ 25 //	とうふ 25 //	あおさ 0.1 赤	揚げ油 6 黄	たまご 20 赤	たけのこ 7 //	サラダ油 1 黄	豚ひき肉 10 //	豚ひき肉 10 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	
エリンギ 3 //	にんじん 5 赤	酒 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	たまねぎ 10 //	にんじん 10 //	ピーマン 5 //	ピーマン 5 //	はくさい 25 緑	はくさい 25 緑	揚げ油 6 黄	揚げ油 6 黄	エリンギ 3 //	ほししいたけ 0.5 黄	ピーマン 3 緑	バラベーコン 5 黄	バラベーコン 5 黄	にんじん 40 黄	にんじん 40 黄	
鳥がらスープ 3 赤	にんじん 5 赤	サラダ油 0.5 黄	キャベツ 40 緑	セロリ 1 //	にんじん 10 //	ピーマン 5 //	ピーマン 5 //	えのきたけ 10 //	えのきたけ 10 //	ぶたにくとごぼうのあまからに	ぶたにくとごぼうのあまからに	鳥がらスープ 3 赤	にんじん 5 //	にんにく 0.02 //	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 30 緑	にんじん 5 //	にんじん 5 //	
ヌクナム 0.5	うすくちしよゆ 3	やき肉のたれ 3.5	こいくちしよゆ 1.5	鳥がらスープ 0.5 赤	サラダ油 0.5 黄	トマトケチャップ 5 緑	トマトピューレ 7 //	うすくちしよゆ 2.7	うすくちしよゆ 2.7	豚肉 15 赤	ささきりごぼう 10 緑	うすくちしよゆ 2.7 赤	青ねぎ 5 //	土しよが 0.2 黄	みそ 3 赤	にんにく 0.1 黄	にんにく 0.1 黄	にんにく 0.1 黄	
塩 0.5	こしよ 0.5	こいくちしよゆ 1.5	さとう 0.2 黄	うすくちしよゆ 3	塩 0.4	トマトピューレ 7 //	トマトピューレ 7 //	塩 0.4	だし汁 0.4	土しよが 0.2 //	土しよが 0.2 //	酒 0.3	鳥がらスープ 2.7 赤	うすくちしよゆ 1.2	こいくちしよゆ 1.2	さとう 0.6 黄	みりん 1.2 //	みりん 1.2 //	
乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤		乳 ミルクバター 1袋(15) 黄																	
エネルギー kcal 563	たんぱく質 g 26.5	しよ g 18.1	食塩 g 2.1	エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 27.3	しよ g 23.5	食塩 g 3.5	エネルギー kcal 569	たんぱく質 g 26.0	しよ g 17.2	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 531	たんぱく質 g 25.6	しよ g 17.6	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 674	たんぱく質 g 25.6	しよ g 29.1	食塩 g 2.5

©給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課 ©この用紙は再生紙を使用しています。

令和5年7月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates (18日(火), 19日(水), 20日(木)) and food items (e.g., 10g減量コッペパン, 牛乳, ごはん, 牛乳, ごはん, 牛乳). Includes nutritional values at the bottom of each column.

食中毒に気をつけよう

- 【1】せっけんで手をよく洗きましょう。
【2】冷蔵庫の詰め込みすぎに注意
【3】台所はいつも清潔に。ふきんやまな板の消毒も忘れずにしましょう。
【4】調理したものはすぐに食べましょう。



広告

JAグリーン大阪 LINE 毎日の食卓に、健康野菜! 新鮮・安全・安心・エコ野菜

JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」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

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。

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、かぼちゃ、トマト、とうがん があります。

今月の給食では、

- ゴーヤチャンプルー 6日(木)
えだまめ 7日(金)
夏やさいのみそいため 13日(木)
ズッキーニのサラダ 18日(火)
かぼちゃとなすのポークカレー 20日(木)

などで夏やさいを使います。



学校給食メニュー料理教室

給食の人気メニュー「夏やさいのカレーシチュー」をみんなで作ろう。調理員さんが、手作りルウを教えてください。

【実施内容】

- ◎とき 7月28日(金)11:00~14:00
◎ところ 学校給食センター(弥生町)(新石切駅より徒歩10分)
◎持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・上ばき・飲みもの・筆記用具
◎費用 ひとり 1人350円
◎対象 市内在住の小学3~6年生の児童とその保護者
◎定員 12組(24名程度)(抽選)※初めての方優先



[申込・問合せ先] 市役所学校給食課 06-4309-3867(FAX) 06-4309-3277(TEL)
gakkyu@city.higashiosaka.lg.jp(メール)

[申込方法] FAXで、7月7日(金)までに申込(必着)のこと。
※メールで申込む場合、必ずタイトルに「料理教室応募」と入れてください。

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。

とうがん ラグビーボールのような形をした大きな野菜で漢字では「冬の瓜」と書きます。これは、涼しいところで保管しておく、冬まで保存できるからです。

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。

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。

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。

Table with columns for nutrients (エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン A, B1, B2, C, 食物せんい) and rows for middle school and elementary school students.

◎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。
◎ただし、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。