

令和5年7月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

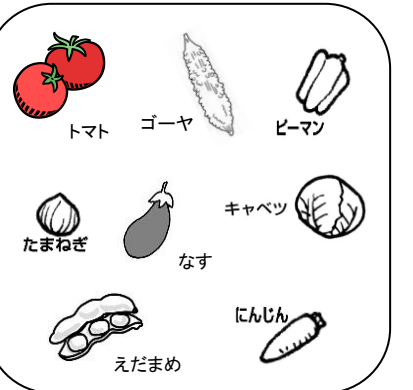
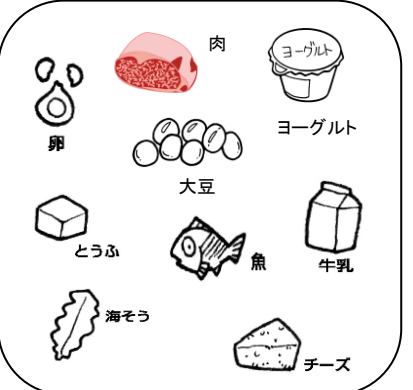
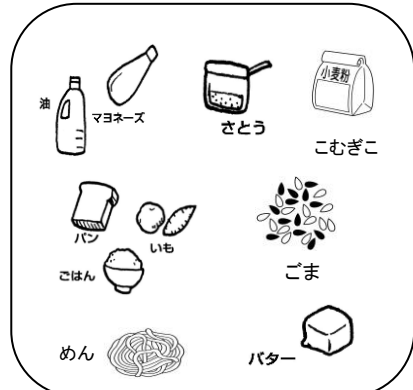
えいようさんしょく  
**栄養三色**

**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**  
●からだのちようしをととのえる

★食べ物には  
はたらきによって  
3つの仲間に  
分けられます。



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 たんぱくつを しっかりとろう！ 
--------------------------	----------------------------------	------------------------	--------------------------------------

3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)																																																																										
乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳																																																																								
<b>コーンスープ</b>		<b>せんぎりだいこんのサラダ</b>		<b>レタスのスープ</b>		<b>タコライス</b>		<b>かんこくにじゃが</b>		<b>やさいサラダ</b>		<b>チャンポンスープ</b>		<b>いわしフライ</b>		<b>ふのみそしる</b>		<b>ゴーヤチャンプルー</b>																																																																								
バラベーコン 10 赤	じゃがいも 25 黄	たまねぎ 40 緑	にんじん 15 //	スイートコーン 10 //	クリームコーン(かんづめ) 10 //	パセリ 0.5 //	サラダ油 1 黄	牛乳 25 赤	生クリーム 2 黄	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 1.5 //	小麦粉 3 黄	バター 1 //	サラダ油 0.5	こしょう	せん切り大根 4 緑	にんじん 7 //	ツナ(かんづめ) 10 赤	サラダ油 0.3 黄	うすくちしょうゆ 0.5 黄	ごま刈-ミドレッシング(クラス1本) 黄	いちごジャム 1袋(10) 黄	レタス 15 赤	たまご 25 赤	レタス 20 緑	にんじん 10 //	はるさめ 2 黄	鳥がらスープ 3 赤	うすくちしょうゆ 0.5 黄	塩 0.1 黄	こしょう 0.1 黄	ごま油 0.1 黄	牛ひき肉 25 赤	豚ひき肉 15 //	サラダ油 0.5 黄	赤ぶどう酒 1 //	にんにく 0.1 緑	土しょうが 0.3 黄	たまねぎ 65 //	にんじん 30 緑	にら 20 //	白ごま 5 //	さとう 1.7 黄	こいくちしょうゆ 4 赤	赤みそ 1 赤	とうぼんじゃん 0.2	キャベツ 25 緑	スイートコーン 10 //	にんじん 5 //	かまぼこ 5 //	にんにく 0.02 緑	土しょうが 0.3 //	キャベツ 20 //	にんじん 5 //	たまねぎ 15 //	太もやし 10 //	スイートコーン 10 //	きくらげ 0.3 //	ごま油 0.5 黄	鳥がらスープ 3 赤	牛乳 10 //	うすくちしょうゆ 0.5 黄	酒 0.5 黄	塩 0.5 黄	こしょう	油あげ 3 赤	ふ 2 黄	じゃがいも 25 //	にんじん 10 緑	えのきたけ 5 //	青ねぎ 5 //	みそ 10 赤	だし汁 //	豚肉 25 赤	ゴーヤ 6 緑	にんじん 5 //	太もやし 10 //	花かつお 0.5 赤	とうふ 35 //	ごま油 0.5 黄	塩 0.1	こしょう	こいくちしょうゆ 1.5	酒 0.5 黄	<b>じゃこのつくだに</b>	えび ちりめんじゃこ 5 赤	白ごま 0.3 黄	さとう 1 //	こいくちしょうゆ 1 黄	みりん 1 黄
エネルギー kcal 674	たんぱく質 g 23.8	しつ g 29.8	食塩 g 2.7	642	31.0	25.2	2.9	520	20.1	12.9	1.4	592	28.4	22.7	2.9	521	25.2	15.2	2.4																																																																							

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)																																																													
乳 食パン		乳 牛乳		5g減量ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳																																																											
<b>マカロニスープ</b>		<b>カレーパンのぐ</b>		<b>フォー</b>		<b>ぶたにくとキャベツのいためもの</b>		<b>キャベツのみそしる</b>		<b>にくボールのあまずあんかけ</b>		<b>チリコンカーン</b>		<b>さんしょくサラダ</b>		<b>とうがんのスープ</b>		<b>なつやさいのみそいため</b>																																																											
バラベーコン 8 赤	マカロニ 7 黄	キャベツ 20 緑	たまねぎ 10 //	にんじん 10 //	セロリ 1 //	パセリ 0.5 赤	鳥がらスープ 3 赤	塩 0.4	こしょう	豚肉 35 赤	にんにく 0.05 緑	塩 0.1	こしょう 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	キャベツ 40 緑	ピーマン 3 //	やき肉のたれ 3.5	こいくちしょうゆ 1.5	さとう 0.2 黄	肉ボール 60 赤	揚げ油 6 黄	さとう 2 //	こいくちしょうゆ 2 //	す 1	みりん 2 黄	でんぶん 0.3 黄	パセリ 0.3 緑	ひじき 1 赤	粉かつお 1 //	白ごま 0.3 黄	さとう 0.9 //	こいくちしょうゆ 1.8 黄	みりん 1 黄	だいず 10 赤	牛ひき肉 10 //	豚ひき肉 10 //	バラベーコン 5 //	たまねぎ 40 黄	にんじん 15 緑	パセリ 0.8 //	にんにく 0.1 //	サラダ油 0.5 黄	赤ぶどう酒 1 //	トマトピューレ 7 緑	トマトケチャップ 7 //	さとう 0.3 黄	チリパウダー 0.05	塩 0.3	こしょう	鶏肉 15 赤	ほしわかめ 0.5 黄	とうがん 25 緑	たけのこ 7 //	ほししいたけ 0.5 //	にんじん 5 //	青ねぎ 5 //	土しょうが 0.2 //	鳥がらスープ 2.7 赤	うすくちしょうゆ 0.3	こしょう	豚肉 25 赤	長なす 30 緑	サラダ油 1 黄	ピーマン 3 緑	にんじん 5 //	にんにく 0.02 //	土しょうが 0.1 //	サラダ油 0.5 黄	みそ 3 赤	こいくちしょうゆ 1.2	さとう 0.6 黄	みりん 1 //	<b>ツナそぼろ</b>	ツナ(かんづめ) 20 赤	こいくちしょうゆ 0.5 黄	さとう 1 黄	みりん 1 //
エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 27.3	しつ g 23.5	食塩 g 3.5	563	26.5	18.1	2.1	630	25.7	24.4	2.3	674	25.6	29.1	2.5	531	25.6	17.6	2.0																																																										

©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(B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 (ごはん, 牛乳, etc.) with nutritional values.

広告

JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」. Includes QR code, address, and contact info.

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、

- えだまめ 6日(木)
ゴーヤチャンプルー 7日(金)
夏やさいのみそいため 14日(金)
かぼちゃとなすのポークカレー 18日(火)
ズッキーニのサラダ 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



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。

市役所学校給食課 06-4309-3867(FAX) 06-4309-3277(TEL)
gakkyu@city.higashiosaka.lg.jp(メール)
住所・氏名(児童は学校名・学年も)・電話番号を書いて、メールもしくは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。

Table with columns for nutrients (kcal, 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, 食物せんい) and rows for middle school and elementary school.

◎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。