

令和8年7月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

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 からだのちようしをとのえる

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にご覧ください。
※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。
※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
③ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認ください

食中毒に気をつけよう

- ① せっけんで手をよく洗いましょう。
② 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。
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。

七夕すまし汁 7日(火)
また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。
給食では、「七夕すまし汁」がです。
そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。

また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。
給食では、「七夕すまし汁」がです。
そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



Table with columns for 1日(水), 2日(木), 3日(金). Rows include food items like ごはん, 牛乳, コッペパン, マカロニスープ, テリやきハンバーグ, ふくめに, テンゲンサイのびたし, さけのふりかけ and their respective allergen levels.

Table with columns for 区分, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 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.

Table for 6日(月) with columns for 牛乳, コッペパン, クリームスープ, 鶏肉, パラベーコン, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, パセリ, サラダ油, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, 鳥がらスープ, 小麦粉, バター, サラダ油, 塩, こしょう.

Table for 7日(火) with columns for ごはん, たなばたすまし汁, 鶏肉, ビーフン, 星形かまぼこ, はくさい, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, 青ねぎ, だし汁, 牛乳, あじのかばやき, あじ, でんぶ, 揚げ油, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, 酒, せんざりだいこんのピリからいため, 豚肉, サラダ油, 酒, こいくちしょうゆ, せん切り大根, エリンギ, たら, にんにく, 土しょうが, 酒, こいくちしょうゆ, みりん, コチジャン, でんぶ, 白ごま, こま油.

Table for 8日(水) with columns for ごはん, はくさいのスープ, 鶏肉, パラベーコン, にんじん, たまねぎ, はくさい, パセリ, 鳥がらスープ, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, 牛乳, タコライス, 牛ひき肉, 豚ひき肉, サラダ油, 赤ぶどう酒, にんにく, 土しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト(かんづめ), トマトケチャップ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, カレー粉, チリパウダー, 塩, こしょう, スライスチーズ.

Table for 9日(木) with columns for 食パン, ベジタスープ, 鶏肉, ちくわ, じゃがいも, はるさめ, キャベツ, にんじん, 太もやし, 青ねぎ, 土しょうが, 鳥がらスープ, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, 塩, こしょう, 牛乳, ベーコンポテト, パラベーコン, じゃがいも, たまねぎ, パセリ, サラダ油, にんにく, 土しょうが, 塩, こしょう, ヨーグルト, フルーツゼリー, 【ヨーグルト代替ゼリー】.

Table for 10日(金) with columns for 5g減量ごはん, かやくうどん, うどん, 鶏肉, かまぼこ, 油あげ, にんじん, 青ねぎ, うすくちしょうゆ, みりん, だし汁, 牛乳, ぶたにくのしょうがやき, 豚肉, サラダ油, 塩, こしょう, たまねぎ, みそ, さとう, みりん, 酒, こいくちしょうゆ, 土しょうが, でんぶ.

令和8年7月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

Table with columns for dates (13日(月) to 17日(金)) and food items (e.g., ワンタンスープ, ごはん, 牛乳, 練乳ツイストパン, フィッシュナゲット, かぼちゃとなすのポークカレー, ごぼうサラダ). Includes quantities and color-coded nutritional information.

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、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、トマトなどがあります。

今月の給食では、

- ゴーヤのからあげ 13日(月)
ズッキーニとコーンのみそ汁 15日(水)
チキンとトマトのスパゲティ 16日(木)
かぼちゃとなすのポークカレー 17日(金)

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。

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。



夏やさいを使った給食のレシピ



ゴーヤのからあげ 13日(月)

- ①ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをスプーンできれいに取る。0.5cmの半月に切り、水にさらす。
②水をきり、塩をふって、全体にからませる。時間を置き、しんなりさせる。揚げる前に水気をきる。
③でんぷんをつけて油で揚げる。

チキンとトマトのスパゲティ 16日(木)

- ①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはたんざく切り、ピーマンは4つ割りにしてせん切り、しめじは1.5cmに切る。
②サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉を炒める。
③たまねぎ、にんじん、しめじを炒める。
④トマトかんづめと調味料を入れて煮込む。
⑤ピーマン、バジル、ゆでたてのスパゲティを入れて仕上げる。

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、栄養がかたよってしまい、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と食べよう!
② のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲む!
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!

広告

JAグリーン大阪 LINE 野菜のいろいろ、発信中!
新鮮・安全・安心・エコ野菜
健康百菜
JAグリーン大阪

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
土・日・祝日も営業しています!

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。