

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 60	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[えびピラフ] 精白米 65		
	[五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10	[肉きざみうどん] 豚肉 15	皮なし鶏肉 10	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 10	[そうめんいりすまし汁] 皮なし鶏肉 15	[ワタンスープ] 豚肉 20	[トマトのスープ煮] ウインナー 20	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	[いためビーフン] 豚肉 25	青菜わかめごはんの素 2.3	[かぼちゃのポタージュ] かぼちゃ 33	☆むきえび 20		
	冷凍とうふ 20	うすあげ 5	うすあげ 3	合挽肉 20	ちらしかまぼこ(星形) 10	☆ワタンの皮 5	かぼちゃ 30	豚ひき肉 16	ビーフン 15	皮なし鶏肉 25	にんじん 11	にんじん 7		
	☆たまご 22	☆うどん 60	つきこんにやく 8	ベーコン 5	カットわかめ 0.6	たまねぎ 22	なす 15	たまねぎ 44	キャベツ 59	じゃがいも 55	たまねぎ 33	エリンギ 5		
	はるさめ 2	たまねぎ 22	にんじん 5	☆シエルマカロニ 8	☆そうめん 10	にんじん 11	ズッキーニ 15	にんじん 16	にんじん 11	つきこんにやく 20	パセリ 0.5	いため油 0.5		
	にんじん 11	にんじん 6	ささがきごぼう 4	たまねぎ 44	にんじん 5	青ねぎ 3	たまねぎ 22	青ねぎ 2	たまねぎ 33	たまねぎ 33	いため油 1	☆バター 2		
	青ねぎ 3	しめじ 11	さけ 1	にんじん 16	チンゲン菜 11	しお 0.6	トマト缶詰(ダイス) 30	干しいたけ 0.5	青ねぎ 3	にんじん 22	しお 1	しお 0.9		
	しお 0.4	青ねぎ 3	うすくちしょうゆ 1.4	エリンギ 6	しお 0.3	こしょう 0.03	にんにく 0.6	土しょうが 0.8	いため油 1	さとう 3.5	こしょう 0.03	こしょう 0.03		
	こしょう 0.02	しお 0.3	こいくちしょうゆ 3.2	にんにく 0.5	みりん 0.5	うすくちしょうゆ 2.5	いため油 1	いため油 0.8	しお 0.1	こしょう 0.03	けずりぶし 0.5	☆小麦粉 5		
	うすくちしょうゆ 4	うすくちしょうゆ 5	水 79	いため油 1	うすくちしょうゆ 5.5	☆ごま油 0.3	しお 0.6	しお 0.1	こしょう 0.03	けずりぶし 0.5	☆バター 5	ポーンストック 2		
	ポークフィヨン(缶) 10	だしこんぶ 0.5	[みそ汁] じゃがいも 22	しお 0.5	けずりぶし 2	とりがらスープ 10	こしょう 0.03	さとう 1.2	うすくちしょうゆ 3.5	水 30	☆牛乳 30	水 88		
	水 120	けずりぶし 1.5	たまねぎ 22	赤ワイン 1	[うなたま丼] うなぎ 30	[ブルコギ] 牛肉 25	水 130	トマトケチャップ 1	こいくちしょうゆ 2	☆ごま油 0.5	[いかのてり煮] いか(2×3cm) 50	[ポトフ] ウインナー 20		
	[なすのホイコーロー] 豚肉 20	水 140	たまねぎ 22	青ねぎ 3	トマトケチャップ 7	うなぎ 30	水 50	白ワイン 1	みそ 2.5	ポーンストック 2.3	さとう 0.5	水 90	じゃがいも 66	
	白ねぎ 3	たまねぎ 22	みそ 10	トマトピューレ 10	☆たまご 13	にんじん 7	水 50	チキンピュオン 4	八丁風みそ 2.5	[とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10	みりん 3	[白身魚フライ] たまねぎ 55		
	にんにく 0.5	かぼちゃ 22	煮干し 1	ウスターソース 1	たまねぎ 11	たまねぎ 22	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20	水 50	トウバンジャン 0.1	皮なし鶏肉 10	こいくちしょうゆ 1.5	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	にんじん 16	
	土しょうが 0.5	ゴーヤ 6	だしこんぶ 0.3	チリパウダー 0.05	青ねぎ 3	ピーマン 3	豚肉 20	かたくり粉 0.7	トウバンジャン 0.1	☆ごま油 0.3	とうがん 38	こいくちしょうゆ 1.5	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	にんじん 16
	いため油 1	☆小麦粉 7	水 130	とりがらスープ 10	さけ 1	干しいたけ 0.3	キャベツ 33	ポークフィヨン(缶) 2	八丁風みそ 2.5	かたくり粉 0.7	にんじん 3	かたくり粉 0.5	揚げ油 5	しめじ 6
	なす 55	かたくり粉 3	[青菜のチャンプル] 水 70	さとう 2.5	にんにく 0.5	にんにく 0.5	キャベツ 33	ポークフィヨン(缶) 2	水 8	しお 0.3	こしょう 0.01	[ポイルキャベツ] キャベツ 47	こしょう 0.03	
	いため油 2	しお 0.2	まぐろオイル漬 15	[じゃがバター] じゃがいも 55	みりん 2	いため油 0.5	ピーマン 6	水 8	[ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	[タルタルソース] ☆タルタルソース 1袋	ポークフィヨン(袋) 5	
	☆テンメンジャン(ごま) 2	水 3	冷凍とうふ 40	じゃがいも 55	こいくちしょうゆ 3	さとう 0.6	いため油 0.3	水 8	[ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ	かたくり粉 0.3	かたくり粉 0.3	☆タルタルソース 1袋	水 50	
トウバンジャン 0.05	揚げ油 4	チンゲン菜 22	パセリ 0.2	水 20	さけ 0.6	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	水 8	☆小麦粉 5	だしこんぶ 0.2	だしこんぶ 0.2	[フルーツミックス] もも缶 20			
こいくちしょうゆ 1.3	[ポケットチーズ鉄Ca] ☆ポケットチーズ 1コ	にんじん 6	いため油 0.3	[七タゼリー] 七タゼリー 1コ	こいくちしょうゆ 1.5	☆ごまドレッシング 1袋	水 8	水 8	ポークフィヨン(缶) 7	ポークフィヨン(缶) 7	[フルーツミックス] もも缶 20			
さけ 1	☆ポケットチーズ 1コ	たけのこ水煮 5	☆バター 3	七タゼリー 1コ	こいくちしょうゆ 1.5	☆ごまドレッシング 1袋	水 8	水 8	水 80	水 80	みかん缶 20			
さとう 0.6		いため油 0.5	しお 0.2	コチジャン 0.07	こいくちしょうゆ 1.5	☆ごまドレッシング 1袋	水 8	揚げ油 3	[いちごジャム] いちごジャム 1袋	[いちごジャム] いちごジャム 1袋	水 50			
す 0.5		しお 0.1	こしょう 0.01	☆ごま油 0.2	かたくり粉 0.3	かたくり粉 0.3	[アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	揚げ油 3	いちごジャム 1袋	いちごジャム 1袋	水 50			
かたくり粉 0.5		こしょう 0.02	[ヨーグ] ☆ヨーグ 1本	キムチ 15	[キムチ炒め] キムチ 15	キムチ 15	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	いちごジャム 1袋	いちごジャム 1袋	水 50			
☆ごま油 0.3		こいくちしょうゆ 1.4	☆ヨーグ 1本	キムチ 15	キムチ 15	キムチ 15	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	いちごジャム 1袋	いちごジャム 1袋	水 50			
ポークフィヨン(缶) 2		オイスターソース 0.7	粉かつお 0.5	いため油 0.2	いため油 0.2	いため油 0.2	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	いちごジャム 1袋	いちごジャム 1袋	水 50			
エネルギー(kcal)	575	584	519	675	655	556	691	688	634	579	689	614		
たんぱく質(g)	22.6	23.0	22.1	24.1	27.3	22.6	21.7	26.6	25.3	28.1	22.6	21.6		
塩分(g)	1.6	2.8	2.7	2.2	2.9	1.8	2.3	1.9	2.6	2.6	2.7	2.2		
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g			
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg					
平均栄養摂取量	627	24.1	29	340	2.1	262	0.47	0.52	29	3.8	2.4			
学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	エネルギーの28~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5			

今年度より、学校給食献立表は7・8月の配付となります。  
夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしく願います。

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本が付き、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。  
○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(鶏卵・うすら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。  
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。  
○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。



○学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。

平成30年7・8月分

日付	7月19日(木)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)
[ごはん]	[ごはん]	[ベビーパン]	[ごはん]	[コッペパン]	[麦ごはん]
精白米	75	☆ベビーパン 1コ	精白米	75	☆コッペパン 1コ
[夏野菜のカレーシチュー]	[スパゲティミートソース]	[みそ汁]	[ポタージュスープ]	おおもむぎ(押麦)	9
牛肉	20	合挽肉 25	冷凍とうふ	20	皮なし鶏肉 10
かぼちゃ	18	☆スパゲティ 35	カットわかめ	0.6	じゃがいも 33
なす	14	にんじん 11	にんじん	11	たまねぎ 33
たまねぎ	35	たまねぎ 55	えのきたけ	11	にんじん 11
にんじん	11	グリーンピース 5	みそ	10	グリーンピース 5
グリーンピース	5	にんにく 0.5	煮干し	1	スイートコーン 15
にんにく	0.5	土しょうが 1	だしこんぶ	0.3	いため油 1
土しょうが	0.5	いため油 2	水	130	しお 0.9
いため油	1	しお 0.3	[牛丼]	こしょう 0.03	しお 0.1
しお	0.2	こしょう 0.03	牛肉	20	☆小麦粉 5
こしょう	0.03	トマトケチャップ 10	かまぼこ	10	☆バター 5
☆カレールウ(小麦)	12	ウスターソース 6	たまねぎ	55	☆牛乳 30
水	105	[レタスタまごスープ]	白ねぎ	5	☆生クリーム 2
[ポテトサラダ]	ベーコン 10	しめじ 11	とりがらスープ 8	[ごまあえ]	チンゲン菜 16
ハム(ロース)	10	☆たまご 11	いため油 1	水 95	キャベツ 33
じゃがいも	44	レタス 11	さとう 2	[ベーコンとピーマンソテー]	キャベツ 33
キャベツ	24	しお 0.3	さけ 1	ベーコン 5	しお 0.1
にんじん	6	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 3.5	キャベツ 44	☆白ごま 1
たまねぎ	6	うすくちしょうゆ 1.2	水 5	ピーマン 11	さとう 0.5
いため油	0.5	だしこんぶ 0.2	[冷凍みかん]	いため油 0.2	みりん 0.5
しお	0.1	ポークパイオン(缶) 3	冷凍みかん 1コ	しお 0.3	うすくちしょうゆ 2
こしょう	0.03	水 90		こしょう 0.02	いため油 0.5
さとう	0.5			うすくちしょうゆ 0.5	[シーチキンのそぼろ煮]
す	0.8			[ソフトチーズ]	まぐろオイル漬 30
[ノンエッグマヨ]				☆ソフトチーズ 1袋	さとう 0.8
ノンエッグマヨ クラス1本					こいくちしょうゆ 1.1
[フローズンヨーグルト]					みりん 1.1
☆フローズンヨーグルト 1コ					
エネルギー(kcal)	708	621	577	641	656
たんぱく質(g)	22.9	25.3	22.5	23.2	27.1
塩分(g)	2.2	2.7	2.1	2.9	2.3

材料および使用量(3・4年生量)(g)

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなってくると心配なのが熱中症です。熱中症は体の水分が足りなくなったり、体温が上がり過ぎたりするのが原因で起こります。予防のためには、意識して水分をとり、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。水分補給のポイントを参考にして、熱中症を予防しましょう。

# 水分補給のポイント

**のどがかわく前に飲む**

「のどがかわいた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



**少しずつこまめに飲む**

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。また、食欲がなくなり、食事が食べられなくなる可能性があります。コップ1杯の量をこまめに飲みましょう。



**食べ物からも水分補給**

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ごはんや汁物にもたくさんの水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。

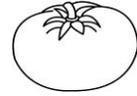
水分補給もできる♪

## 夏野菜を食べよう!



**トマト**

トマトは、ビタミン類やミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。疲労回復や血管を丈夫にする、肌をきれいにするなどの効果があります。



**なす**

なすは、90%以上が水分です。熱を冷ます、血液の流れをよくする働きがあり、紫色の色素は病気を防ぐ役割をします。



**きゅうり**

きゅうりは90%以上が水分で、栄養素は多くありませんが、カリウム、カルシウム、ナトリウムを適度に含むので、体に負担をかけず水分補給ができます。



### ～献立紹介～ 「トマトのスープ煮」 7月10日(火)

材料	分量	材料	分量
ウインナー	120g	いため油	大さじ1
かぼちゃ	180g	しお	小さじ1
なす	90g	こしょう	少々
ズッキーニ	90g	トマトケチャップ	小さじ1
たまねぎ	130g	白ワイン	小さじ1
トマト缶詰(ダイス)	180g	チキンパイオン	12g
にんにく	5g	水	300cc

※分量は、おとな4人分です

- 作り方**
- ① ウインナー…1センチ巾、かぼちゃ…1センチちょう切り、なす…1センチ巾ちょう切り、ズッキーニ…1センチ半月切り、たまねぎ…5ミリたんざく切り、にんにく…みじん切り
  - ② 鍋を熱し、油を入れ、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒め、さらにトマトを加え、塩こしょうする。  
※トマト缶は、汁も入れる。
  - ③ 分量の水、チキンパイオン、ケチャップを入れ、かぼちゃを加え、さらに煮る。 ※アクはていねいに取る。
  - ④ かぼちゃがやわらかくなれば、ウインナーを加え煮て、白ワインを加え仕上げる。

**～7月7日は「七夕」です～**

七夕は日本、中国、朝鮮などにおける節供、節日の一つです。平安時代の書物には「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていました。7月6日の給食は『七夕献立』で、そうめん入りすまし汁と七夕ゼリーがです。お楽しみに。



たくさんの種類の夏野菜が食べられるよ!

