

<p>7月 2日(月) エネルギー 723 kcal たんばく質24.4g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>照り焼きハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 7 しめじ 7 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10</p> <p>青菜のベーコン炒め ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>きのり きのり 1袋</p> <p>きんぴらごぼう ささがきごぼう 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>3日(火) エネルギー 790 kcal たんばく質26.0g 塩分2.7g</p> <p>菜めし 精白米 105 菜めし 3</p> <p>豆腐のチャンプル 豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1</p> <p>コーンシュウマイ ☆コーンシュウマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>小松菜の和え物 こまつな 44 にんじん 7 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>4日(水) エネルギー 731 kcal たんばく質27.7g 塩分2.9g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鶏じゃが 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けすりぶし 0.5 水 15</p> <p>ひじきふりかけ 芽ひじき 1 しらす干し 4 土しょうが 0.4 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1.2 米ぬか油 0.5</p> <p>みそ汁 うすあげ 3 たまねぎ 26 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 8.5 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130</p> <p>かつお和え はくさい 55 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>5日(木) エネルギー 866 kcal たんばく質32.2g 塩分3.5g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>スパゲティミートソース 合挽肉 25 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.04 トマトケチャップ 8 ウスターソース 5</p> <p>キャベツとハムのサラダ ハム 10 キャベツ 47 しお 0.06 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p>いちごジャム いちごジャム 1袋</p> <p>白身魚フライソースかけ ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 4 トンカツソース 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>6日(金) エネルギー 844 kcal たんばく質34.9g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>さんまの蒲焼き 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さんま 1切 米ぬか油 0.2 さとう 4 さとう 2.4 みりん 2.4 かたくり粉 1 水 3</p> <p>鶏のゆずこしょう炒め 皮なし鶏肉 25 エリンギ 20 たまねぎ 22 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.6 ゆずこしょう 1.3</p> <p>ツナ大豆ふりかけ まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 6</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	--	--	--	---

<p>9日(月) エネルギー 778kcal たんばく質29.3g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豚キムチ 豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 25 にら 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5</p> <p>切干の和え物 うすあげ 4 切干しだいこん 3 にんじん 9 チンゲン菜 12 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 さけ 0.4 みりん 0.4</p> <p>ふりかけ ふりかけ 1袋</p> <p>れんこん磯辺揚げ ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>10日(火) エネルギー 848 kcal たんばく質28.5g 塩分2.9g</p> <p>☆ハニーパン ☆ハニーパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>ポトフ ローリエ粉末 0.02 赤ワイン 1 ウインナー 20 じゃがいも 70 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30</p> <p>枝豆コーン むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p>ミルメーク ミルメークココア 1袋</p> <p>ラタトゥーユ ベーコン 15 なす 16 ズッキーニ 11 たまねぎ 16 かぼちゃ 20 トマト缶詰 11 にんにく 0.1 オリーブ油 1 さとう 0.2 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(水) エネルギー 847kcal たんばく質35.6g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鶏肉のレモンマスタードソース 皮なし鶏肉 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 粗入りマスタード 1.5 レモン果汁 4 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.5 さけ 1 かたくり粉 1 水 10</p> <p>キャベツソテー キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>カレーシチュー 牛肉 20 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 ☆カレールウ(小麦) 13 水 95</p> <p>ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6</p> <p>☆ごまドレッシング 1袋(ごま)</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>19日(木) エネルギー 850kcal たんばく質32.0g 塩分2.7g</p> <p>彩りごはん 精白米 105 華やかごはんの素 2.85</p> <p>鮭のマリネ さけ(殻粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 15 ピーマン 2 赤パプリカ 2 黄パプリカ 2 米ぬか油 0.2 さとう 4.5 うすくちしょうゆ 3 す 4.5 しお 0.25 水 5</p> <p>小松菜とコーンの炒め物 こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5</p> <p>フロースンヨーグルト ☆フロースンヨーグルト(乳) 1コ</p> <p>じゃがソーセージ ウインナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	---	---	---

7月7日は七夕です

『七夕』は、日本の大切な季節の節目をあらわす五節句の一つです。7月7日は『七夕の節句』または『笹の節句』とも言われています。七夕にそうめんを食べる風習は、平安時代に七夕の節句に小麦粉と米粉を水で練り、塩を加え縄状にした食べ物「策餅(さくべい)」と呼ばれるお菓子を食する風習から来しているといわれています。

給食では、6日(金)に七夕ゼリーを付けました。味わって食べてくださいね!

地産地消

大東市で作られたじゃがいも・たまねぎ

地元で生産された農産物を消費することを地産地消といえます。大東市の学校給食では、地産地消の取り組みとして、地元農家の方々に給食用のお米やたまねぎ・じゃがいもを作らせていただいています。たまねぎ・じゃがいもは毎年6月に収穫され、7月に使用しますが、今年はたまねぎの収穫量が昨年と比べて少ない状況です。中学校給食では、4日・6日にたまねぎを、4日・11日・18日にじゃがいもを使用する予定です。地元農家の方々が農業を少なくして丹精込めて作って下さったたまねぎ・じゃがいもを、しっかり味わって食べてください。

<p>8月 28日(火) エネルギー 809 kcal たんばく質31.4g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 だけのご水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 みりん 1.1</p> <p>おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>シーチキンのそぼろ煮 1 まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</p> <p>野菜炒め ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>29日(水) エネルギー 882 kcal たんばく質28.6g 塩分3.0g</p> <p>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>鶏の唐揚げおろしソース こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 ☆ごま油 0.1</p> <p>じゃがきんぴら 豚肉 3コ じゃがいも 10 たまねぎ 6 にんじん 20 青ねぎ 5 ☆ごま油 0.2 さとう 1.5 ☆白ごま 0.3 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.5 さけ 1 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.5 水 15</p> <p>フルーツミックス もも缶 25 みかん缶 25 りんご缶 25</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>30日(木) エネルギー 850 kcal たんばく質35.1g 塩分3.3g</p> <p>☆食パン ☆食パン(乳・小麦) 2枚</p> <p>じゃがいものインド風煮 豚肉 30 じゃがいも 70 たまねぎ 22 にんじん 11 三度豆 6 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 カレー粉 0.5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 3 しお 0.1 こしょう 0.03 水 25</p> <p>ミートサンド 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>スライスチーズ ☆スライスチーズ(乳) 1枚</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>31日(金) エネルギー 779 kcal たんばく質31.1g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ヒピンパ風 牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>白菜のおかか はくさい 43 こまつな 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2</p> <p>中華卵スープ 豚肉 10 冷凍とうふ 15 エ卵 20 たまねぎ 11 干しいたけ 0.5 しお 3.6 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.02 かたくり粉 0.9 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 7 水 100</p> <p>味噌まんじゅう ☆味噌まんじゅう(小麦) 1コ 米ぬか油 2.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	---	--

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
- 食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。
- はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。
- 使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※ 乳は脱脂粉乳です。

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	たんばく質(g)	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	815	30.5	26	384	3.7	311	0.68	0.59	39	5.1	2.7
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

作ってみよう おすすめ給食レシピ **8月30日(木) じゃがいものインド風煮**

【材料(4人分)】
豚肉 120g
じゃがいも 280g
たまねぎ 90g
にんじん 45g
三度豆 25g
土しょうが 2g
にんにく 2g
サラダ油 2g
カレー粉 小さじ1
さとう 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2.5
しお 少々
こしょう 少々
水 100ml

【作り方】
①じゃがいもは2センチ角、たまねぎはたざく切、にんじんはいちょう切、土しょうが・にんにくはみじん切りに切る。
②三度豆は2センチ中に切り、さっと塩ゆでする。
③鍋にサラダ油を入れ、土しょうが、にんにく、豚肉、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
④カレー粉を入れ炒め調味し、水を加えて煮る。
⑤じゃがいもを加えて煮、三度豆を入れて完成!!

カレーに使われるスパイスは、消化促進の効果があり、夏バテ予防に最適だよ!!

今月の新献立 **6日(金) 鶏のゆずこしょう炒め**

今度も新献立ができます! おたのしみに!!