

日付	7月3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19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	[ごはん] 精白米 75	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ごはん75] 精白米 75	[玄米ごはん] 精白米 64	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[やきめし] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[カレーピラフ] 精白米 65	
	[中華スープ] 皮なし鶏肉 10 カットすり身 20 たまねぎ 22 にんじん 11 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークフィオン(缶) 10 水 120	[肉きざみうどん] 牛肉 15 うすあげ 5 ☆うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	[いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 いため油 1 しお 0.5 けずりぶし 1.5 赤ワイン 1 水 150	[しょうめん入りすまし汁] 炊き込みわかめ 1.3 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 16 たまねぎ 2 にんじん 22 にんにく 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 いため油 0.8 けずりぶし 0.5 水 30 [さばの煮付け] さば素焼き 1切(50g) 土しょうが 1 さとう 2.5 えびフライ 1尾 ☆えびフライ(えび・小麦) 1尾 みりん 1 揚げ油 4.5 水 8 だしこんぶ 0.3 水 20 [のり] のり 1袋	[マーボードーフ] [豚じゃが] [カレーシチュー] ウインナー 20 かぼちゃ 30 なす 15 ズッキーニ 15 たまねぎ 22 にんじん 11 トマト缶詰 30 にんにく 0.6 しお 0.6 こしょう 0.03 こしょう 0.03 ジンジャー 0.03 白ワイン 1 水 115 水 50 [ツナドック] まぐろオイル漬 20 たまねぎ 16 にんじん 9 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[魚のオイスターソース] ホキ角切り澱粉(2cm角) 40 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.8 こしょう 0.03 ボーンストック 2 水 89 [たまごのスープ] ☆たまご 22 ☆アルファベットマカロニ 3 キャベツ 33 たまねぎ 22 にんじん 11 パセリ 0.5 しめじ 6 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 ポークフィオン(缶) 8 だしこんぶ 0.5 水 120 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5 [フローズンヨーグルト] ☆フローズンヨーグルト 1コ						
	豚肉 20	[夏野菜のかきあげ] たまねぎ 22 かぼちゃ 22 ゴーヤ 6 ☆小麦粉 7 かたくり粉 3 しお 0.2 水 3 揚げ油 4	[おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 大豆の華(フレカ) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 水 70 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01	トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 七タゼリー 1コ	[鯖フライ] ☆サーモンフライ(小麦) 50 揚げ油 5 七タゼリー 1コ	八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィオン(缶) 2 水 8 [はるまき] ☆はるまき(50g・小麦) 1コ 揚げ油 5	水 1 さとう 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20 [のり] のり 1袋	水 115 水 50 [ツナドック] まぐろオイル漬 20 たまねぎ 16 にんじん 9 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	チキンフィオン(袋) 4 水 50 [ツナドック] まぐろオイル漬 20 たまねぎ 16 にんじん 9 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 ポークフィオン(缶) 3 水 15 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークフィオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [フルーツかんてん] 冷凍ゼリー(レモン) 15 みかん缶 15 パイン缶 15 寒天缶 15	さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークフィオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.4 ポークフィオン(缶) 3 水 90 [ブルーベリージャム] ブルーベリージャム 1袋	☆たまご 22 ☆アルファベットマカロニ 3 キャベツ 33 たまねぎ 22 にんじん 11 パセリ 0.5 しめじ 6 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 ポークフィオン(缶) 8 だしこんぶ 0.5 水 120 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5 [フローズンヨーグルト] ☆フローズンヨーグルト 1コ	
	エネルギー(kcal)	536	504	570	683	616	706	666	611	606	564	595	600
	たんぱく質(g)	22.5	20.6	23.4	24.3	24.0	22.2	31.6	24.5	23.1	21.7	25.8	20.3
	塩分(g)	1.5	2.0	1.8	2.2	2.8	1.5	1.5	2.1	2.6	2.1	2.5	2.6

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お願ひします。

	エネルギー		たんぱく質		カルシウム		ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
平均栄養摂取量	606	16	30	335	2.0	244	0.45	0.50	24	5.5	2.1	
学校給食摂取基準(中学年)	650	18-20%	25-30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、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大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、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。  
○気象状況・臨時休校などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

日付	8月29日(火)	30日(水)	31日(木)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	
	[ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィヨン(袋) 5 水 50	[夏野菜のカレーシチュー] 牛肉 20 かぼちゃ 18 なす 14 たまねぎ 35 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03	[やきスパゲティ] 豚肉 20 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 にんじん 16 キャベツ 53 たまねぎ 33 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 トンカツソース 5 ウスターソース 6 粉かつお 0.5	
	[枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20	☆カレールウ(小麦) 12 水 105	[かきたま汁] ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 青ねぎ 2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 90	
	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[棒棒鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋			
	エネルギー(kcal)	677	599	550
	たんぱく質(g)	23.8	21.3	26.7
	塩分(g)	2.0	2.2	2.7

# 夏野菜で夏を元気に過ごそう!

## ☆色々な夏野菜☆

1日350gの野菜を食べると健康に良いと言われています。  
体調をくずしやすいこの季節は、特に意識して野菜を食べましょう。



**かぼちゃ**  
カロテンとビタミンEが豊富。  
肌や粘膜を丈夫にする。



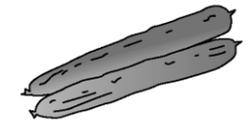
**なす**  
水分が多く、身体の熱を冷ます働きがある。



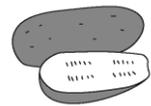
**トマト**  
トマトには体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



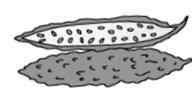
**オクラ**  
オクラのネバネバ成分が胃腸の調子を整える。  
カルシウム、鉄、カロテンなどを多く含んでいて、栄養価も高く、夏バテ予防に最適。



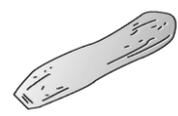
**きゅうり**  
90%以上が水分で利尿作用があり、むくみ、のぼせを改善する。



**とうがん**  
水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善効果がある。  
「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるため。



**ゴーヤ**  
ゴーヤの苦味成分が血管を丈夫にする。  
ビタミンCも多く、疲労回復に有効。



**ズッキーニ**  
ズッキーニはかぼちゃの仲間。  
ビタミンCやカロテンが豊富。  
肌や粘膜を保つビタミンB2も多く含む。



**ピーマン**  
ピーマンには、カロテンやビタミンCが豊富。  
ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いため、加熱しても損失しにくいのが特徴。



### ～献立紹介～ 8月30日(水) 棒棒鶏(バンバンジー) サラダ

〈材 料〉	〈分量〉(大人4人分)
ささみフレーク	100 g
キャベツ	200 g
きゅうり	60 g
にんじん	40 g
いため油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



〈切り方〉
キャベツ…1センチたんざく切り
きゅうり…縦3本斜め切り
にんじん…せん切り

〈作り方〉
①フライパンを熱し油を入れ、にんじん、キャベツ、ささみフレーク、きゅうりの順で炒め、塩こしょうし、仕上げる。
★水が出たら捨てる。

◎給食では、ごまドレッシング1袋をかけて食べます。  
家庭では、好みのドレッシングで、あえてもおいしいです。

棒棒鶏とは、細く切ったむし鶏に、ごまのソースをかけた、四川料理です。  
四川料理は辛いのが特徴ですが、給食の棒棒鶏は食べやすく作っています。  
棒棒鶏に棒の字が使われているのは、昔は鶏肉が硬かったため、焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でバンバンたたいて柔らかくしたことから棒の字が使われたと言われています。

### ☆今月の給食に使っている夏野菜☆

<p>なす (7月3日) (8月30日)</p>	<p>ゴーヤ (7月4日)</p>	<p>かぼちゃ (7月4日) (8月30日)</p>	<p>ズッキーニ (7月13日)</p>	<p>ピーマン (7月19日)</p>	<p>きゅうり (8月30日)</p>
--------------------------	-------------------	----------------------------	----------------------	---------------------	---------------------

夏野菜はおいしいよ!