

茨木市教育委員会

しよくひん

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養色
14 日 (水)	おおいきコッペパン				コッペパン				低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	フィッシュアンド チップス				しろみぎかなフライ(ホキ) なたねあぶら フライドポテト しお なたねあぶら				1 きれ (50) 6 30 0.1 1.5			赤 黄 黄 黄
	こめこのかぼちゃミルク コーンポタージュ				かぼちゃ ショルダーペーコン クリームコーン(かん) たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				20 10 30 40 20 1 30 3 10 0.6 すこし 65 1			緑 赤 緑 緑 緑 赤 黄
722	25.5	2.8	337	1.4	338	0.37	0.58	33	5.1			

15 日 (木)	ごはん			ごはん			1 ぼん			黄 赤
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						
	きりぼしだいこんいり ビビンバ			きりぼしだいこん ぶたにく チンゲンサイ もやし にんじん 〔あおねぎ にんにく しろごま しさとう こまいくちしょうゆ こまあぶら なたねあぶら〕			4 30 20 20 10 3 0.3 1 3 7 0.3 0.5			緑 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	かきたまじる			〔たまご でんぶん かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる〕			20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130			赤 黄 赤 緑 緑 緑
										
	597	25.5	2.5	324	1.7	320	0.48	0.55	13	3.4

16 日 (金)	ごはん				ごはん				1 ぽん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						赤
	こめこのチキンカレー				とりにくうが つちにょうが にんにく にかわいん じゃがいも たまねぎ にんじん カレー こめこ みず ケチャ ャップ ソース ウスター ソース トンカツ ソース チャツ ネ こい くちしょう ゆ し お こ しょう う スープ とり がら ぶら な た ね あ ぶ ら				30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこ し 55 2		黄
	ザワークラウト				バラ ベー コン キャ ベツ す し お こ し しょう う な た ね あ ぶ ら				10 60 1.5 0.1 すこ し 0.5		黄
											赤
											緑
											黄
											黄
											黄
	648	21	2.1	287	1.5	241	0.29	0.49	51	7.9	

※栄養価は、^{えいようか}栄養価^{ちゅうがくねん}は、^{えいようせっしりよう}中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名		食品名	1人分量(g)	栄養色				
7月19日(月) (1学期給食最終)	コッペパン		コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤				
	ぎゅうにくと トマトのスパゲティ		ぎゅうにく にんにく トマトみずに (かん) スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	10 0.1 10 30 40 10 5 12 2 0.4 すこし 1	赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑				
	やさいのバジルやき		フランクフルト じゃがいも ズッキーニ たまねぎ にんじん バジル (れいとう) しお こしょう オリーブオイル	15 30 20 15 15 1 0.3 すこし 2	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄				
									
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
					チオール μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
635	23.1	2.7	289	1.4	285	0.36	0.46	23	7.6

7月の脂肪エネルギー比：23.1%

8 月 26 日 (木) (2 学期給食開始)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	こめこの なつやさいカレー	ズッキーニ なたねあぶら トマト ぶたにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん こめこ みず カレーこ ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	20 1 10 30 0.1 0.1 1 40 50 20 5 15 0.8 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 35 2	緑 黄 緑 赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄					
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	緑 緑 黄					
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス 1 ぼん	黄					
	れいとうみかん	みかん (れいとう)	1 こ (60)	緑					
698	20.6	2	296	1.3	448	0.49	0.5	58	8.4

27 日 (金)	ごはん				ごはん								1 ぼん	黄 赤
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう									
	とりにくのマリネ				{ とりにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら たまねぎ にんじん さとう さけ す こいくちしょうゆ				{ 60 1 0.1 すこし 12 3 10 5 3 1 3 3				黄 赤	
	えのきたけのみそしる				えのきたけ とうふ (れいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				{ 10 25 5 10 5 2 11 3 130				緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤	
663	29.8	2.4	368	2.1	208	0.22	0.48	7	2.4					

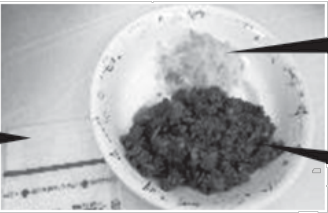
実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 価 色
30 日 (月)	しょくパン				しょくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	クリームシチュー				〔とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら〕	20			赤		
	1			黄							
	50			緑							
	50			緑							
	20			緑							
	1			緑							
	30			赤							
	3			黄							
1			黄								
1			黄								
				しお			0.6				
				こしょう			すこし				
				とりがらスープ			35				
				なたねあぶら			1			黄	
ハムとキャベツのソテー				ハム			10			赤	
				キャベツ			60			緑	
				しお			0.2				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			0.5			黄	
576	24.4	2.3	346	1.5	259	0.38	0.58	53	9		

31 日 (火)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	さばのしょうがに 	さば つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15	赤 緑 黄					
	なつやさいのみそしる	かぼちゃ なす あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 5 20 10 5 11 3 130	緑 緑 赤 緑 緑 緑 赤					
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1 こ (0.8)	緑					
704	25.5	3.2	349	2.2	316	0.22	0.56	16	3

8月の脂肪エネルギー比：23.2%

 このマークの献立は、スチームコンベクション オーブンで調理しています。
--

今月使用する食品の原材料				※表示規定のあるアレルギー物質 (28 品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。			
ちらしずしの具				米粉めん			
砂糖	にんじん	醸造酢	たけのこ	れんこん	食塩	しょうゆ	
かんぴょう	干しいたけ	鰹節エキス	昆布エキス	醸造調味料	みりん		
※小麦、大豆				植物油	水		
チリパウダー		白身魚フライ		フライドポテト		バジル	
パプリカ	食塩	クミン	ホキ	パン粉	小麦粉	じゃがいも	植物油脂
赤唐辛子	オレガノ	ガーリック	でん粉	食塩	水	シリコーン	樹脂製剤
				※大豆、小麦		ぶどう糖	

にほんあじ 日本の味めぐり おきなわけん 【沖縄県】7月12日(月) タコライス おきなわけん 沖縄県民のソウルフードともいわれる「タコライス」はメキシコ料理の「タコス」の具をごはんの上にのせた料理です。 タコス+ライスということで「タコライス」と名付けられました。 一般的にひき肉・玉ねぎ・トマト・チリパウダー等を使って、少しピリ辛な味付けにしたタコミートをごはんの上にのせ、チーズやレタスをのせて食べます。 おきなわけん 沖縄では学校給食で、人気メニューになっています。	 キャベツ ごはん タコミート
--	---

ねっちゅうしょうちゅうい 熱中症に注意!! ～水分を上手にとりましょう。～ ●のどがかわく前に飲もう！ のどがかわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみです。それまでに時間を決めて、こまめに水分をとりましょう。 いちど ●一度にたくさん飲むのはやめよう！ 一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になります。一口ずつゆっくり飲みましょう。 みずむぎちゃすいぶん ●水や麦茶で水分をとろう！ ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので気をつけましょう。	  
---	--

 このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。 がつむいか 7月6日(火) 魚の竜田揚げは、 がつふつか 7月2日(金) たこ入りかき揚げを揚げた油を使用しています。

がつこんだて ～7月の献立から～ がつふつか 7月2日(金) 半夏生 い 「たこ入りかき揚げ」 ねんかん 1年間の中で昼間の時間帯がもっとも長くなる夏至から数えて にちめごろ 11日目頃からの5日間が半夏生といわれ、今年は7月2日からです。 かんさい 関西では半夏生の日にはたこを食べる風習があります。 いね 「稲の根が、たこの足のように四方八方にしっかり根付きますように」 うに や「稲穂がたこの足（吸盤）のように豊かに実りますように」 ねが との願いが込められています。 たこ たこには、タウリン（筋肉の疲れをとる働きがあります。）が豊富 ふく に含まれ、蒸し暑くて疲れやすいこの時期にピッタリです。	
がつむいか 7月6日(火) セタ献立 こめこ 「ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁」 ねんいちど 年に一度「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川を はさんで はさんで出会うことができる、星祭り行事です。 たなばた 七タの日には、願い事を書いた短冊を笹の葉 につけたり、 そうめんを食べる習慣もあります。 きゅうしやく 給食では切り口が星型に見えるオクラとそうめんの代わりに米 こ 粉めんを使った、「米粉めん入りたなばた汁」が登場します。	

 こんげつ やさい 今月の野菜 がつりゅうおう 7月の龍王みそ、13日のしろなの一部は茨木産を使用し、 たま 玉ねぎの一部は大阪産の特別栽培のもの、にんじんの一部 ゆうきさいばい は有機栽培のものを使用する予定です。	
--	--

こんだて このマークの献立は鶏卵除去食の日です。 がつか 7月9日(金) 卵入りレタススープ（鶏卵） がつ 7月15日(木) かきたま汁（鶏卵）	
--	--

がつじゅうよつか 7月14日(水) オーストラリア料理の日 いばさし 茨木市はオーストラリアのホッケーチームのホストタウンです。	
---	--