

1(水)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ
	[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
黒糖パン	
牛乳	
除去食(大豆)	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.9g 糖質 64.0g

2(木)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ
	[ゴーヤチャンプルー]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にながうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[シブイ汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 556kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g 糖質 71.5g

3(金)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたつぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g 糖質 76.0g

6(月)	鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[中華煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、チンゲンサイを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[もやしのピリ辛あえ]①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。
おさつパン	
牛乳	
	エネルギー 735kcal たんぱく質 31.1g 脂質 31.8g 糖質 75.1g

7(火)	さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの
	[さけのしょうゆだれかけ]①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.7g 脂質 14.0g 糖質 77.0g

●鶏肉と野菜のスープ煮	赤 ベーコン 8
赤 けいにく	35
黄 ジャがいも	40
緑 しろワイン	1.1
緑 たまねぎ	30
緑 キャベツ	25
緑 にんじん	15
緑 むきえだまめ(れいとう)	5
緑 マッシュルームみずに	10
黄 めんじつゆ	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.6
チキンブイオン	0.8
みず	70
●ジャーマンポテト	
●ゴーヤチャンプルー	緑 にんじん 10
赤 ぶたにく	30
緑 あおねぎ	5
りょうりしゆ	0.9
しお	0.4
緑 ブラックマツペもやし	20
うすくちしょうゆ	4
緑 にがうり	7
赤 だしこんぶ	0.5
しお	0.1
赤 けずりぶし	2
黄 めんじつゆ	0.5
みず	130
しお	0.1
●あつあげのしょうがじょうゆかけ	赤 あつあげ(れいとう) 35
こいくちしょうゆ	1
赤 あつおぶし(ふくろ)	1
黄 さとう	1
●シブイ汁	こいくちしょうゆ 1.8
赤 けいにく	20
りょうりしゆ	0.6
緑 とうがん	35

●豚肉と野菜の煮もの	赤 だいち(かんそう) 12
赤 ぶたにく	30
黄 ジャがいもでんぶ	2
りょうりしゆ	0.9
黄 なたねあぶら	4
つなこんにやく	20
赤 ひじき	0.5
黄 さとう	1.2
こいくちしょうゆ	2
●ささみとキャベツのごまみそ焼き	緑 さんどまめ(れいとう) 10
赤 ささみあぶらづけ	1
緑 キャベツ	25
しお	0.2
黄 ねりごま	1
うすくちしょうゆ	2.1
黄 さとう	0.2
こいくちしょうゆ	2.5
うすくちしょうゆ	1.2
赤 けずりぶし	0.9
赤 しろみそ	1
みず	40
黄 いりごま(しろ)	0.5

●ひじき豆	緑 しいたけ(かんそう) 1
赤 けいにく	45
黄 めんじつゆ	0.5
黄 さとう	0.2
緑 にんにく	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3.2
黄 ジャがいもでんぶ	9
ちゅうかスープのもと	0.3
黄 なたねあぶら	7
黄 ジャがいもでんぶ	1
みず	33
●中華煮	赤 ぶたにく 20
●もやしのピリ辛あえ	りょうりしゆ 0.6
緑 ブラックマツペもやし	30
赤 あつあげ(れいとう)	20
黄 さとう	0.2
緑 たまねぎ	30
こめず	0.4
緑 チンゲンサイ	20
うすくちしょうゆ	1
緑 にんじん	15
黄 ラー油	0.02

●さけのしょうゆだれかけ	赤 だしこんぶ 0.5
赤 さけ(かく)	50
赤 けずりぶし	2
黄 めんじつゆ	0.5
みず	130
黄 さとう	1.5
●とうがんの煮もの	赤 けいにく 15
こいくちしょうゆ	2
赤 けいにく	15
みず	1.5
緑 とうがん	35
●みそ汁	緑 しょうが 0.4
みりん	0.5
黄 ジャがいも	20
しお	0.1
赤 うすあげ(れいとう)	5
しお	0.1
緑 たまねぎ	30
うすくちしょうゆ	1.2
緑 にんじん	10
黄 ジャがいもでんぶ	0.5
赤 だしこんぶ	0.06
緑 あおねぎ	5
赤 だしこんぶ	0.21
赤 けずりぶし	2
赤 あかみそ	10
みず	14
赤 しろみそ	4

8(水)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー ブルーベリージャム
	[かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更になまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバット(小学校は1クラスの人分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 75.5g

9(木)	ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ
	[ピリ辛丼]①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。
ごはん	
牛乳	
除去食(大豆)	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.5g 糖質 75.3g

10(金)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし缶
	[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[洋なし缶]①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 622kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.5g

13(月)	チキンパエリア ウインナーとキャベツのスープ 黄桃缶 みかんジャム
	[チキンパエリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更になまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、トマト、湯、チキンブイオン、①の米を加えて煮、塩、カレー粉で味つけし、ミニバット(1クラスの人分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[黄桃缶]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 633kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.3g 糖質 84.1g

14(火)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため
	[鶏肉と一口がんもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの梅風味]①オクラは穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g

●かぼちゃのミートグラタン	赤 きゅうひきにく 10
赤 ぶたひきにく	10
緑 かぼちゃ	25
緑 たまねぎ	20
緑 にんにく	0.1
黄 めんじつゆ	0.5
しろワイン	0.6
しお	0.1
こしょう	0.03
ケチャップ	6
トマトピューレ	5
ウスターソース	1
黄 じょうしんこ	2
みず	2
●スープ	赤 けいにく 20
赤 ぶたひきにく	10
緑 キャベツ	30
緑 にんじん	10
緑 コーン(れいとう)	5
緑 パセリ	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
チキンブイオン	1.5
みず	130
●みかんゼリー	緑 みかんゼリー 40
みず	2

●ピリ辛丼	緑 えのきたけ 10
赤 ぶたにく	40
しお	0.3
緑 たまねぎ	45
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.8
●きゅうりの甘酢づけ	緑 にんじん 10
ちゅうかスープのもと	0.8
みず	130
●きゅうりの甘酢づけ	緑 しょうが 0.5
みず	130
●きゅうりの甘酢づけ	緑 にんにく 0.5
●きゅうりの甘酢づけ	緑 しょうが 0.5
●きゅうりの甘酢づけ	黄 めんじつゆ 0.5
●きゅうりの甘酢づけ	トウバンジャン 0.1
●きゅうりの甘酢づけ	黄 さとう 0.7
●きゅうりの甘酢づけ	しお 0.1
●きゅうりの甘酢づけ	こしょう 0.2
●きゅうりの甘酢づけ	こめず 1
●きゅうりの甘酢づけ	こいくちしょうゆ 3.7
●きゅうりの甘酢づけ	うすくちしょうゆ 0.5
●きゅうりの甘酢づけ	赤 あかみそ 2.8
●きゅうりの甘酢づけ	黄 ジャがいもでんぶ 1
●きゅうりの甘酢づけ	みず 7
●中華スープ	赤 けいにく 15
りょうりしゆ	0.5
緑 チンゲンサイ	15
緑 たけのこ(みずに)	10

●夏野菜のカレーライス	カレールウのもと(こめこ) 11
赤 きゅうひきにく	40
みず	85
●サワーソテー	緑 かぼちゃ 35
緑 たまねぎ	30
緑 キャベツ	25
緑 なす	20
緑 コーン(れいとう)	5
緑 トマトかん	10
黄 めんじつゆ	0.3
黄 さとう	0.5
しお	0.1
緑 セロリ	2
しお	0.1
緑 にんにく	0.5
ワインビネガー	0.6
うすくちしょうゆ	0.6
●洋なし缶	黄 めんじつゆ 0.5
カレーこ	0.05
●洋なし缶	緑 ようなしかん 44
しお	0.2

●チキンパエリア	赤 ウインナー 20
赤 けいにく	30
黄 ジャがいも	20
緑 キャベツ	35
緑 たまねぎ	15
緑 にんじん	10
緑 コーン(れいとう)	5
緑 グリンピース(れいとう)	5
緑 ピーマン	5
しお	0.2
緑 トマトかん	4
こしょう	0.02
緑 にんにく	0.2
うすくちしょうゆ	1
黄 オリーブゆ	0.3
チキンブイオン	1.5
しろワイン	0.9
みず	130
しお	0.2
●黄桃缶	黄 さとう 1.2
緑 だいこんば(かんそう)	1
黄 めんじつゆ	0.3
みりん	0.5
しお	0.2
りょうりしゆ	0.8
うすくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	0.5
こいくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	0.3
赤 けずりぶし	0.9
みず	40

●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
赤 けいにく	30
緑 オクラ	20
りょうりしゆ	0.9
緑 ばいにく	0.5
黄 ジャがいも	30
黄 さとう	0.3
赤 ひどちがんも	20
こめず	0.2
うすくちしょうゆ	0.7
●ツナっ葉いため	緑 たまねぎ 20
うすくちしょうゆ	0.7
●ツナっ葉いため	緑 にんじん 20
さんどまめ(れいとう)	10
赤 ツナ	15
黄 さとう	1.2
緑 だいこんば(かんそう)	1
黄 めんじつゆ	0.3
みりん	0.5
しお	0.2
りょうりしゆ	0.8
うすくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	0.5
こいくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	0.3
赤 けずりぶし	0.9
みず	40

15(水)	カレースパゲッティ (小麦) グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳(乳)
	【カレースパゲッティ (小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、グリーンアスパラガスは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【発酵乳(乳)】①発酵乳は1人1本ずつである。
ミニコップパン	
牛乳	
	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 糖質 64.6g

●カレースパゲッティ(小麦)	※しお	1	
赤 ぶたひきにく	25	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	
赤 ペーコン	8	緑 キャベツ	20
黄 スパゲッティ	30	緑 グリーンアスパラガス	15
黄 めんじつゆ	0.9	黄 さとう	0.8
緑 たまねぎ	45	しお	0.3
緑 にんじん	15	ワインビネガー	0.8
緑 トマトかん	10	黄 めんじつゆ	0.3
緑 ピーマン	10	●発酵乳(乳)	
緑 にんにく	0.5	赤 はっこうにゅう	70
黄 めんじつゆ	0.5		
カレーこ	0.1		
しお	0.5		
カレールウのもと(こめこ)	6		
こいくちしょうゆ	0.3		

16(木)	ロモ・サルタード(肉) ロモ・サルタード(じゃがいも) ロクロ
	【ロモ・サルタード(肉)】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトの順にいためる。②いたまれば、砂糖、こしょう、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆで味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ロモ・サルタード(じゃがいも)】①じゃがいもは塩で下味をつけ、熱したなたね油であげる。②配食時にご飯を盛りつけた上に①を添える。【ロクロ】①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。
ごはん	
牛乳	
令和6年度 学校給食献立コンクール最優秀賞 献立より	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 糖質 76.5g

●ロモ・サルタード(肉)	しお	0.2	
赤 ぎゅうにく	35	黄 なたねあぶら	4
緑 たまねぎ	20	●ロクロ	
緑 トマトかん	10	赤 ペーコン	8
緑 ピーマン	5	赤 てぼまめ(かんそう)	5
緑 あかピーマン	5	緑 キャベツ	30
緑 にんにく	0.5	緑 コーン(れいとう)	10
黄 めんじつゆ	0.5	緑 にんじん	10
黄 さとう	0.5	緑 パセリ	0.5
こしょう(あらびき)	0.03	黄 めんじつゆ	0.5
カレーこ	0.5	しお	0.2
こめず	1	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	1
●ロモ・サルタード(じゃがいも)	チキンブイオン	1.5	
黄 じゃがいも	みず	130	

黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

(野菜、果物、きのこ類)


給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

7月2日(木)

シブイ汁

「シブイ」とは、沖縄県の方言で「とうがん」のことをいい、とうがんを使ったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。


給食では、とうがんのほかに、鶏肉やにんじんを使っています。



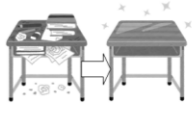
7月6日(月)

給食を食べるための環境を整えよう


給食の時間を気持ちよく過ごすためには、教室を食事の場としてふさわしい環境に整えることが大切です。



空気を入れかえ



机の周りを整理
整頓しましょう。



配膳台などを、きれいにふきましょう。



7月8日(水)

かぼちゃ

かぼちゃは、主に体の調子を整える緑のグループの食べ物に分けられます。

のどや鼻の粘膜を強くするカロテンや、かぜをひきにくくする働きのあるビタミンCが多くふくまれています。

勝間なんきん(こつまなんきん)
西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地のなにわの伝統野菜です。

7月10日(金)

夏が旬の野菜

旬とは、その食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。



きゅうり



なす



ゴーヤ



ピーマン



トマト



オクラ

今日の「夏野菜のカレーライス」には、なす、トマト、ピーマンが使われています。




7月13日(月)

パエリア

パエリアは、スペインの代表的な料理です。「パエリア」という名前の由来は、スペイン語で「なべ」を指す言葉がもとになっています。

パエリア専用の取っ手のある浅く丸いなべで作ります。



7月16日(木)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

★ロモ・サルタード(肉)
★ロモ・サルタード(じゃがいも)
★ロクロ ★ごはん ★牛乳

福小 小学校の児童が考えた作品です。

大阪市の小学校には、外国からきた友だちがたくさんいます。給食でも友だちの国の料理が出たらいいなと思い、ペルーの料理について調べました。

