

1(水)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー
	[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、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、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クラスの人數分、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。
黒糖パン	
牛乳	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 74.6g

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

2(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ベ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	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 ベーコン 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 35	みず 130

3(金)	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。更ににんじん、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、配食時に①の材料にかけ、あえる。
おさつパン	
牛乳	エネルギー 609kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.9g 糖質 70.5g

●鶏肉と野菜のスープ煮	赤 ベーコン 8
赤 けいにく 35	黄 じゃがいも 40
しろワイン 1.1	しお 0.1
緑 たまねぎ 30	こしょう 0.01
緑 キャベツ 25	黄 めんじつゆ 0.5
緑 にんじん 15	●きゅうりとコーンのサラダ
緑 むきえだまめ(れいとう) 5	緑 きゅうり 30
緑 マッシュルームみずに 10	緑 コーン(れいとう) 5
黄 めんじつゆ 0.5	黄 さとう 0.8
しお 0.3	しお 0.2
こしょう 0.02	ワインビネガー 0.5
うすくちしょうゆ 1.6	うすくちしょうゆ 0.2
チキンブイオン 0.8	黄 めんじつゆ 0.5
みず 70	
●ジャーマンポテト	

6(月)	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、配食時にさけにかける。[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

●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
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
黄 じゃがいも 20	みりん 0.5
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 じゃがいもでんぶん 0.5
緑 あおねぎ 5	赤 だしこんぶ 0.06
緑 えのきたけ 10	赤 けずりぶし 0.21
赤 あかみそ 10	みず 14
赤 しろみそ 4	
●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
緑 むきえだまめ(れいとう) 10	うすくちしょうゆ 1.8
緑 にんじん 10	ちゅうかスープのもと 0.8
緑 しょうが 0.5	みず 130
緑 にんにく 0.5	●きゅうりの甘酢づけ
黄 めんじつゆ 0.5	緑 きゅうり 30
黄 トウバンジャン 0.1	黄 さとう 0.7
黄 さとう 0.2	しお 0.1
こしょう 0.02	こめず 0.1
こいくちしょうゆ 3.7	うすくちしょうゆ 0.5
赤 あかみそ 2.8	
黄 じゃがいもでんぶん 1	
みず 7	
●中華スープ	赤 けいにく 15
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	

7(火)	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。更ににんじん、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、中華スープのもとで味つけする。[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	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.5g 糖質 75.3g

●ピリ辛丼	赤 ぶたにく 40
	しお 0.3
	こしょう 0.02
	うすくちしょうゆ 1.8
	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 きゅうり 30
	黄 さとう 0.7
	しお 0.1
	こめず 0.1
	うすくちしょうゆ 0.5
	赤 あかみそ 2.8
	黄 じゃがいもでんぶん 1
	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

8(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ベ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、配食時に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。
ミニコッペパン	
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 ベーコン 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	

9(木)	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詰め、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、配食時にオクラにかけ、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

●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 じゃがいも 30	黄 さとう 0.3
赤 ひとくちがんも 20	こめず 0.2
緑 たまねぎ 30	うすくちしょうゆ 0.7
緑 にんじん 20	●ツナっ葉いため
緑 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
みりん 0.5	黄 めんじつゆ 0.3
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 1
みず 40	

10(金)	チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ 黄桃缶 ブルーベリージャム
	[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。更にたまねぎ、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クラスの人數分、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。[ウィ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、ウィンナーを加えて煮、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 622kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.3g 糖質 80.8g

●チキンパエリア	赤 ウィンナー 20
赤 けいにく 30	黄 じゃがいも 20
黄 せいはいくまい 10	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
カレーこ 0.1	緑 おうとうかん 44
チキンブイオン 0.3	
みず 8	
●ウィンナーとキャベツのスープ	

13(月)	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)のもと汁も使用)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詰め、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)ひじきはたっ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

●豚肉と野菜の煮もの	赤 だいず(かんそう) 12
赤 ぶたにく 30	黄 じゃがいもでんぶん 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
緑 たまねぎ 40	黄 さとう 1.2
緑 にんじん 15	こいくちしょうゆ 2
緑 さんどまめ(れいとう) 10	●ささみとキャベツのごまみそ焼き
緑 しいたけ(かんそう) 1	赤 ささみあぶらづけ 10
黄 さとう 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 いらごま(しろ) 0.5
●ひじき豆	

14(火)	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。更ににがうり、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、配食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


●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 ブラックマッペもやし 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
こいくちしょうゆ 1	赤 あつあげ(れいとう) 35
●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)	緑 しょうが 0.3
赤 かつおぶし(ふくら) 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	

15(水)	鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ みかんジャム
	【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。更ににんじん、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。
コッペパン	
牛乳	
エネルギー 722kcal たんぱく質 30.7g 脂質 31.8g 糖質 72.8g	
16(木)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし缶
ごはん	【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。更にたまねぎ、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。
牛乳	
エネルギー 622kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.5g	

●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(かんそう)	1
赤 けいにく	黄 めんじつゆ	0.5
緑 しょうが	黄 さとう	0.2
緑 にんにく	しお	0.3
しお	こしょう	0.02
こしょう	こいくちしょうゆ	3.2
黄 じゃがいもでんぷん	黄 ちゅうかスープのもと	0.3
黄 なたねあぶら	黄 じゃがいもでんぷん	1
●中華煮	みず	33
赤 ぶたにく	●もやしのピリ辛あえ	
りょうりしゆ	緑 ブラックマッペもやし	30
赤 あつあげ(れいとう)	黄 さとう	0.2
緑 たまねぎ	こめず	0.4
緑 チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	1
緑 にんじん	黄 ラーゆ	0.02
●夏野菜のカレーライス	カレールウのもと(こめこ)	11
赤 ぎゅうにく	みず	85
緑 かぼちゃ	●サワーソテー	
緑 たまねぎ	緑 キャベツ	25
緑 なす	緑 コーン(れいとう)	5
緑 トマトかん	黄 めんじつゆ	0.3
緑 ピーマン	黄 さとう	0.5
緑 セロリ	しお	0.1
緑 にんにく	ワインビネガー	0.6
黄 めんじつゆ	うすくちしょうゆ	0.6
カレーこ	●洋なし缶	
しお	緑 ようなしかん	44

7月1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2日(木)

がっこうきゅうしよくこんだて **学校給食献立コンクール最優秀賞作品** さいゆうしゅうしよくさくひん

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

福小学校の児童が考えた作品です。

献立のねらい  
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。



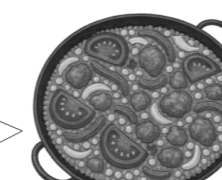
7月10日(金)

# 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14日(火)

# 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。



- 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。

## 「生きる力を育む食育」


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心と体の調子を整えるためにも、朝食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。また、誰かと一緒に食べたり、旬や産地に目を向けたりする体験も大切です。毎日の「いただきます」が充実したものになるよう、できることから始めましょう。

7月15日(水)

## 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。

- 空気を入れかえましょう。
- 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16日(木)

## 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。

