

# 7月1日（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、黒糖パン、牛乳

## ジャーマンポテト

「ジャーマン」には、「ドイツ風の」という意味があります。

ドイツは、じゃがいもの主要生産国であり、「ジャーマンポテト」は、じゃがいもとベーコンを使った料理です。

給食のジャーマンポテトは、

じゃがいもとベーコンに塩、こしょう、

綿実油で下味を付けて焼き物機で焼いています。



「<sup>けいにく</sup>鶏肉と野菜のスープ<sup>に</sup>煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

### 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、ベーコン
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、キャベツ、枝豆、マッシュルーム、きゅうり、コーン
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月2日（木）

ゴーヤチャンプルー（かつおぶし）、シブイ汁、  
あつあげのしょうがじょうゆかけ、米飯、牛乳



「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、  
けいにく  
鶏肉やにんじんを使っています。



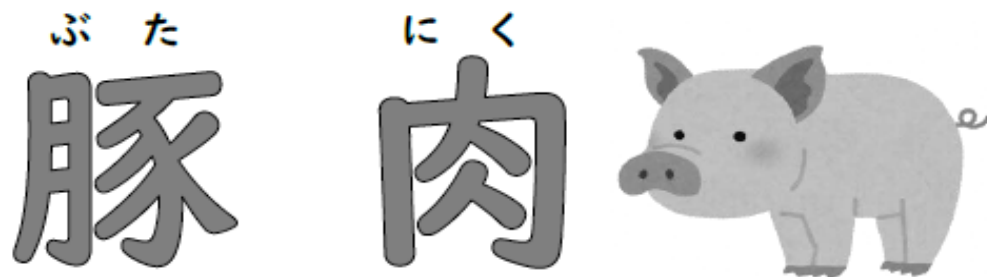
シブイ(とうがん)

## 6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、かつおぶし、鶏肉、あつあげ、けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、青ねぎ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	もやし、にがうり、とうがん、しょうが
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月3日（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、米飯、牛乳



豚肉には、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれて

おり、6つの食品群では1群に分けられます。

また、牛肉や鶏肉と比べ、炭水化物をエネルギー  
に変える働きのある「ビタミンB<sub>1</sub>」を  
多く含んでいます。



「こんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、大豆、鶏肉、白みそ、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、ひじき
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、しいたけ、キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、でんぷん
6群	主に脂質を多く含む食品 油、ねりごま、ごま

# 7月6日（月）

鶏肉のからあげ、中華煮、  
もやしのピリ辛あえ、おさつパン、牛乳

## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、豚肉、あつあげ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 チンゲンサイ、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 しょうが、にんにく、玉ねぎ、 しいたけ、もやし
5群	主に炭水化物を多く含む食品 おさつパン、でんぷん、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油、ラー油

## 食事にふさわしい環境を整えよう



教室内の換気やごみ拾い、学習に使用した備品の整理  
などをし、教室を食事にふさわしい環境に整えましょう。

明るく清潔な食事の場をつくることができ、給食の運搬  
や配膳も安全に行うことができます。



協力して準備をすることで、食べる時間にゆとりを持つことができます。

# 7月7日（火）

さけのしょうゆだれかけ、みそ汁、  
とうがんの煮もの、焼きのり、米飯、牛乳

とうがん



とうがんは、夏にたくさんとれる野菜です。

皮が厚く、硬いため、夏に収穫したものを冬まで保存することができます。このことから、漢字で「冬」の「<sup>うり</sup>瓜」と書いて、「<sup>とうがん</sup>冬瓜」と名付けられました。

今日の給食には、とうがんの煮ものが<sup>に</sup>出ます。

## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	さけ、うすあげ、赤みそ、白みそ、鶏肉、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、焼きのり、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、えのきたけ、とうがん、しょうが
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、じゃがいも、でんぷん
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月8日（水）

かぼちやのミートグラタン、スープ、  
みかんゼリー、コッペパン、  
ブルーベリージャム、牛乳

## かぼちや



かぼちやは、緑黄色野菜の一つで、6つの食品群では3群に分けられます。

のどや鼻の粘膜<sup>ねんまく</sup>を強くし、免疫<sup>つよ</sup>を高める働きがあるカロテン<sup>めんえき</sup>やビタミンCを多く含みます。また、腸の調子を整える食物繊維<sup>せんい</sup>も多く含まれています。

### 勝間なんきん(こつまなんきん)

西成区玉出町(旧勝間村)<sup>こつまむら</sup>が  
発祥地<sup>はっしょうち</sup>のなにわの伝統野菜です。



## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、豚肉、鶏肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	かぼちや、人参、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、 コーン、みかんゼリー
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、上新粉、 ブルーベリージャム
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月9日（木）

ピリ辛丼、中華スープ、  
きゅうりの甘酢づけ、牛乳

## 上手に水分をとりましょう

暑い時期は汗をよくかくため、体の中の水分が不足して  
熱中症にかかりやすくなります。

水分は、喉の渇きを感じてから取るのではなく、  
喉が渇く前にこまめにとる習慣を付けましょう。



### ～ 水分補給のタイミング～



就寝前  
起床後



運動の前後  
運動の途中



入浴の前後  
など

「ピリ辛 丼」は、「大豆」の除去食対応献立です。

### 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、赤みそ、鶏肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、チンゲンサイ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、 たけのこ、えのきたけ、きゅうり
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、でんぷん
6群	主に脂質を多く含む食品 油

# 7月10日（金）

夏野菜のカレーライス、焼きミニハンバーグ、  
サワーソテー、洋なし（缶）、牛乳

## 夏が旬の野菜

旬とは、その食材がたくさんとれておいしい時期のことです。  
夏が旬の野菜には、疲れをとったり食欲を高めたりする働きのある栄養素が含まれます。



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。



### 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、ミニハンバーグ
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	かぼちゃ、トマト、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、なす、セロリ、にんにく、 キャベツ、コーン、洋なし（缶）
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月13日（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）、  
コッペパン、みかんジャム、牛乳

## パエリア

パエリアは、スペインのバレンシア地方の代表的な料理です。バレンシア地方は、ヨーロッパ有数の米どころでもあることから、米を使った料理が発展しました。

「パエリア」という料理名は、  
スペイン語で「鍋」を指す言葉  
から名付けられました。

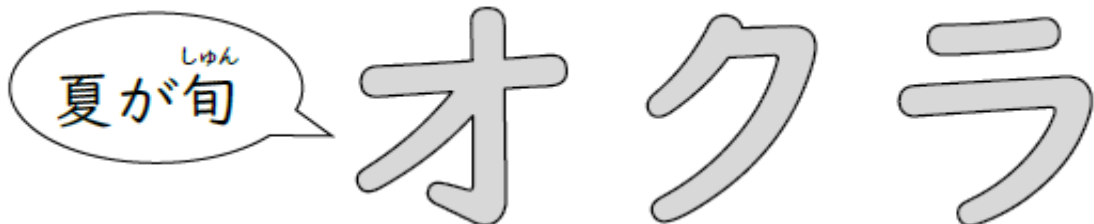


### 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ウインナー
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 ピーマン、トマト、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、コーン、にんにく、キャベツ、 グリーンピース、黄桃（缶）
5群	主に炭水化物を多く含む食品 コッペパン、精白米、じゃがいも、 みかんジャム
6群	主に脂質を多く含む食品 オリーブ油

# 7月14日 (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、米飯、牛乳



オクラの原産地はアフリカ東北部で、エジプトでは古い時代から食べられていました。

切り口が星のような形をした緑色のものがよく出回っていますが、丸い形のものもあります。

ビタミン類やカルシウム、食物繊維を  
含む緑黄色野菜です。



## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、一口がんも、ツナ けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、三度豆、オクラ、だいこん葉
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、梅肉
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

# 7月15日 (水)

カレースpaghetti、  
グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、  
発酵乳、ミニコッペパン、牛乳

## 会食の場にふさわしい会話

会食とは、人が集まって一緒に食事<sup>いっしょ</sup>をすることです。  
みんなが気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守り、まわりの方が不快になるような話は避けて、楽しく食事ができる話題を選びましょう。

### 食事のマナー

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。楽しく食事をするために身に付けましょう。



## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、ベーコン
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、発酵乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、トマト、ピーマン、 グリーンアスパラガス
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、にんにく、キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 ミニコッペパン、スパゲッティ、 砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

# 7月16日 (木)


ロモ・サルタード (肉・じゃがいも)、  
ロクロ、米飯、牛乳

## 6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、ベーコン、てぼ豆
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 トマト、ピーマン、赤ピーマン、人参、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、コーン
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 油

こんだて さいゆうしゅうしょう  
**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



福小学校の児童  
が考えた作品です。

こんだて  
**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。