

Main menu table with columns for meal type (e.g., 1(水), 2(木), 3(金)), dish name, and ingredients with their respective weights. Includes sub-sections like '鶏肉と野菜のスープ煮' and 'さけのしょうゆだれかけ'.

Main menu table with columns for meal type (e.g., 8(水), 9(木), 10(金), 13(月), 14(火)), dish name, and ingredients with their respective weights. Includes sub-sections like 'かぼちゃのミートグラタン' and '鶏肉と一口がんもの煮もの'.

Ingredient list table with columns for item name, weight, and unit. Includes items like '鶏肉', 'キャベツ', 'コーン', '小麦粉', etc.

※栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出してあり、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

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)	※塩	1
ミニコップパン	[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]	赤 豚ひき肉 33.8	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	26
牛乳	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、配膳時に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。	赤 ベーコン 10.8	緑 キャベツ	19.5
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.5g 糖質 84.1g	黄 スパゲッティ 40.5	黄 砂糖	1.04
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	緑 綿実油 1.22	緑 ワインビネガー	1.04
ごはん	[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。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。	緑 たまねぎ 26	黄 綿実油	0.39
牛乳	エネルギー 793kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.4g 糖質 102.1g	緑 トマト缶 13.5	赤 発酵乳	70
令和6年度 学校給食献立 コンクール最 優秀賞献立よ り		緑 ピーマン 13.5		
		緑 にんにく 0.68		
		黄 綿実油 0.68		
		黄 カレー粉 0.2		
		黄 塩 0.4		
		黄 カレールウの素(米粉) 8.1		
		黄 こいくちしょうゆ 0.41		
		●ロモ・サルタード(肉)	塩	0.26
		赤 牛肉 45.5	黄 なたね油	5.2
		緑 たまねぎ 26	●ロクロ	10.4
		緑 トマト缶 13	赤 ベーコン	6.5
		緑 ピーマン 6.5	赤 てぼ豆(乾)	39
		緑 赤ピーマン 6.5	緑 キャベツ	13
		緑 にんにく 0.65	緑 コーン(冷)	13
		黄 綿実油 0.65	緑 にんじん	0.65
		黄 砂糖 0.65	緑 パセリ	0.65
		黄 こしょう(粗挽) 0.039	黄 綿実油	0.65
		黄 カレー粉 0.65	塩	0.22
		黄 米酢 1.3	こしょう	0.02
		黄 こいくちしょうゆ 3.25	うすくちしょうゆ	1.1
		●ロモ・サルタード(じゃがいも)	チキンブイオン	1.9
		黄 ジャがいも 45.5	水	135

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)

## 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8日(水)

## かぼちゃ

かぼちゃは、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。

のどや鼻の粘膜を強くし、免疫を高める働きがあるカロテンやビタミンCを多く含みます。また、腸の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

勝間なんさん(こつまなんさん)  
西成区玉出町(旧勝間村)が産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。

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。

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なと思い、ペルーの料理について調べました。