

7月1日（水）

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。



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。



6つの食品群

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、トマト缶、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、なす、セロリ、にんにく、 キャベツ、コーン（冷）、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 綿実油

7月2日(木)

鶏肉のからあげ、中華煮、もやしのピリ辛あえ、
黒糖パン、牛乳

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。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、豚肉、あつあげ(冷)
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、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ(乾)、 ブラックマッペもやし
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいもでん粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 なたね油、綿実油、ラー油

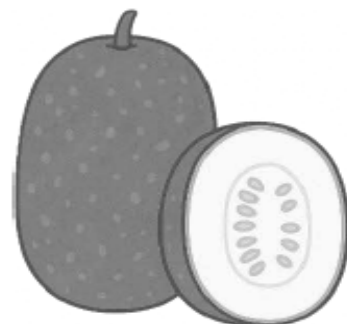
7月3日（金）

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、ごはん、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（袋）、鶏肉、 けずりぶし、あつあげ（冷）
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 にんじん、青ねぎ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 ブラックマッペもやし、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 綿実油

7 月 6 日 (月)

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 にんじん、チンゲンサイ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、おきえだまめ(冷)、しょうが、 にんにく、たけのこ(水煮)、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、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

7月7日（火）

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）、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をする^{いっしょ}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、まわりの人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つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚ひき肉、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 にんじん、トマト缶、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 たまねぎ、にんにく、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、スパゲッティ、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

7月8日(水)

ロモ・サルタード(肉・じゃがいも)、ロクロ、牛乳

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

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。

福小学校の児童
が考えた作品です。



6つの食品群

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(乾)
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 トマト缶、ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、キャベツ、コーン(冷)
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 綿実油、なたね油

7月9日(木)

かぼちゃのミートグラタン、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^{ねんまく}を強くし、免疫^{めんえき}を高める働きがあるカロテンやビタミンCを多く含^{ふく}みます。また、腸の調子を整える食物繊維^{せんい}も多く含^{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)^{こつまむら}が
発祥地^{はっしょうち}のなにわの伝統野菜です。

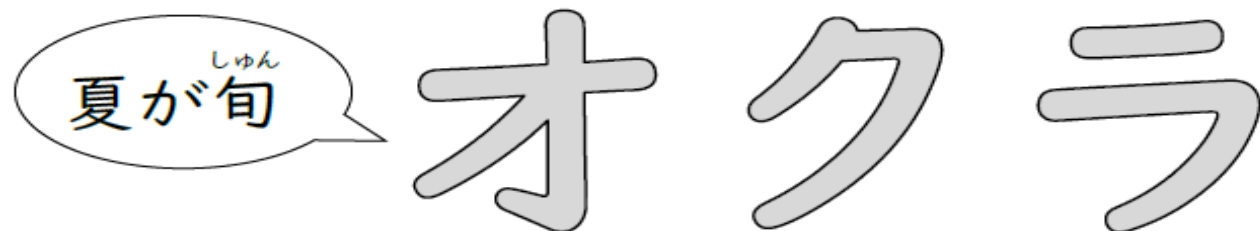


6つの食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛ひき肉、豚ひき肉、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 かぼちゃ、にんじん、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、キャベツ、コーン(冷)、 みかんゼリー
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、上新粉、ブルーベリージャム(袋)
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

7月10日（金）

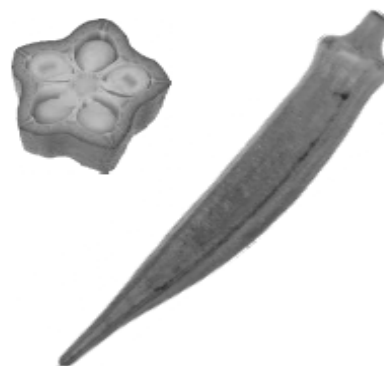
鶏肉と一口がんもの煮もの、オクラの梅風味、
ツナっ葉いため、ごはん、牛乳



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。



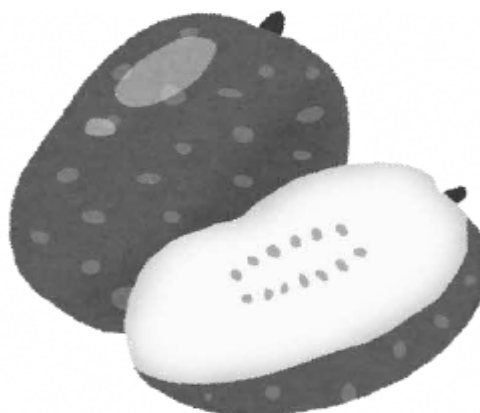
6つの食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、一口がんも、けずりぶし、ツナ
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 にんじん、さんどまめ（冷）、オクラ、 だいこん葉（乾）
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、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 綿実油

7 月 13 日 (月)

さけのしょうゆだれかけ、みそ汁、とうがんの煮もの、
ごはん・焼きのり、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^{かた}いため、夏に収^{しゅうかく}穫したもの^{とうがん}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「瓜^{うり}」と書いて、「冬瓜」と名付けられました。

今日の給食には、とうがんの煮^にものが出ます。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 さけ(角)、うすあげ(冷)、赤みそ、白みそ、 けずりぶし、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、焼きのり(袋)
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、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、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

7 月 14 日 (火)

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、おさつパン、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。



「^{けいにく}鶏肉と野菜のスープ煮^に」は、「大豆」の除去食対応献立です。^{こんだて}

6つの食品群

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 にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、キャベツ、おきえだまめ(冷)、 マッシュルーム水煮、きゅうり、コーン(冷)
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

7 月 15 日（水）

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、ごはん、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B₁」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つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、けずりぶし、大豆（乾）、 ささみ油漬け、白みそ
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 にんじん、さんどまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、しいたけ（乾）、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品 なたね油、ねりごま、いりごま（白）

7 月 16 日（木）

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^{なべ}」を指す言葉
から名付けられました。



6つの食品群

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、トマト缶、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、コーン（冷）、にんにく、キャベツ、 グリーンピース（冷）、黄桃缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、精白米、じゃがいも、 みかんジャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品 オリーブ油