

令和5年
7月分

中学校給食献立表

(令和5年7月3日～7月18日 11回)

松原市教育委員会

月				火			水			木			金						
3	687	24.8	10.7	4	648	25.9	18.7	5	668	22.3	13.3	6	720	24.8	21.7	7	683	21.9	21.7
<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>豚じゃが</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>じゃがいも 50 黄</p> <p>ゆでさやいんげん 5 緑</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 3.5 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>鮭の甘酢</p> <p>あじ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>でんぶん 5 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>さとう 3 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>す 2.5</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>お浸し</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>チンゲンサイ 30 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>おにぎり 1こ</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こめサラダあぶら 0.15 黄</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>ちゅうかめん 95 黄</p> <p>こめサラダあぶら 2 黄</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>チンゲンサイ 25 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>うすくちしょうゆ 3.2</p> <p>鶏肉と厚揚げの炒め物</p> <p>とりにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.08 緑</p> <p>にんじん 4 緑</p> <p>★ミニあつあげ 15 赤</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>あおねぎ 3 緑</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 0.4</p> <p>オイスターソース 0.15</p> <p>でんぶん 0.1 黄</p> <p>ヨーグルト</p> <p>★ヨーグルト 1こ 赤</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>キムチ豆腐</p> <p>ぎゅうにく 15 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>ほししいたけ 0.4 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>キムチ 20 緑</p> <p>とうふ 50 赤</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>にら 4 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>コチュジャン 1</p> <p>あかみそ 7 赤</p> <p>揚餃子</p> <p>ぎょうざ 2こ 赤 緑 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>人参しりしり</p> <p>まぐろフレーク 7 赤</p> <p>にんじん 30 緑</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>南瓜のポタージュ</p> <p>たまねぎ 40 緑</p> <p>かぼちゃ 40 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5 黄</p> <p>こめこ 2.5 黄</p> <p>こめホワイトルウ 8 黄</p> <p>ぎゅうにく 10 赤</p> <p>チーズ 1 赤</p> <p>なまクリーム 1 黄</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>BBQチキン</p> <p>とりにく 55 赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>にんにく 0.06 緑</p> <p>りんごピューレ 3 緑</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.9</p> <p>レモンじる 0.4 緑</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ほしわかめ 0.2 赤</p> <p>ホールコーン 3 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>七夕汁</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>ほしがたかまぼこ 10 赤</p> <p>とうがん 40 緑</p> <p>★ビーフン 8 黄</p> <p>オクラ 4 緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.45</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ちらし寿司</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ちらしずしのぐ 20 緑</p> <p>★ほしがたミンチカツ</p> <p>1こ 赤 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>塩ぼん酢和え</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 0.4 緑</p> <p>すだちじる 0.3 緑</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>★たなぼたゼリー 1こ 黄</p>															
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>秋刀魚の照り焼き</p> <p>さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>磯煮</p> <p>ぶたにく 15 赤</p> <p>だいこん 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>あつあげ 20 赤</p> <p>じゃがいも 40 黄</p> <p>めひじき 2 赤</p> <p>ゆでえだまめ 5 緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さとう 3.5 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>もやしの和え物</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>きゅうり 20 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.3</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>春雨スープ</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>かいばしらみずじ 10 赤</p> <p>はるさめ 8 黄</p> <p>チンゲンサイ 35 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>ゆでたけのこ 10 緑</p> <p>とうふ 50 赤</p> <p>にら 5 緑</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>トウバンジャン 0.08</p> <p>しお 0.1</p> <p>さとう 1.1 黄</p> <p>みりん 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>はちょうみそ 1.2 赤</p> <p>でんぶん 0.8 黄</p> <p>大学芋</p> <p>さつまいも 40 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さとう 7 黄</p> <p>★みずあめ 1.2 黄</p> <p>す 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>だいこん 25 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 11 赤</p> <p>しろみそ 3 赤</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>のり和え</p> <p>もやし 25 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>きざみのり クラス1ふくろ 赤</p>	<p>乳酸菌飲料 赤</p> <p>スープ煮</p> <p>プレーン</p> <p>フランクフルト 20 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 35 緑</p> <p>キャベツ 35 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ほきフライ 1こ 赤 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>きゅうり 5 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>マヨネーズ 8 黄</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>かき玉スープ</p> <p>やきぶた 5 赤</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>ほしわかめ 0.4 赤</p> <p>しめじ 10 緑</p> <p>たまご 20 赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 0.7 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>とりにく 65 赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>でんぶん 6 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ピリ辛胡瓜</p> <p>きゅうり 30 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.25 黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>トウバンジャン 0.01</p>															
<p>海の日</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤...からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>夏野菜の</p> <p>カレーライス</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85 黄</p> <p>ぎゅうミンチ 20 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 40 緑</p> <p>なす 15 緑</p> <p>かぼちゃ 30 緑</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5 緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめカレールウ 20 黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>ハンバーグカレーにして食べるとおいしいよ!</p> <p>こんにやくかんてんのサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>こんにやくかんてん 0.3 赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>																		

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください★印のある食品は「7月分原料配合表」に記載があります。

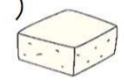
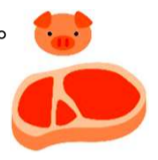
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年7月3日

いよいよ本格的な夏がやってきました。今月末からは夏休みに入ります。夏バテなどをしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て体力をつけましょう！

暑さに負けない食生活をしよう！

- ★水分補給を十分にしましょう……汗をかきやすい季節です。水やお茶、牛乳などを飲み、熱中症に注意しましょう。
- ★一日三食、きちんと食べましょう……食欲が落ちやすくなりますが、毎日三食とり、栄養不足を防ぎましょう。
- ★主食・主菜・副菜をそろえましょう……夏の食事は単品になりがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。
- ★ビタミンB群を多めにとりましょう……暑いと、汗と一緒にビタミンB群も体の外へ流れてしまいます。ビタミンB群をとって、体の代謝をスムーズにしましょう。(豚肉やうなぎ、豆類、玄米などに多く含まれています！)



7月7日は七夕！
7日は七夕献立です。
星型ミンチカツは
織姫様と彦星様に、
七夕汁の麺は
天の川に
見立てています。

夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど、たくさんの種類があります。これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほてった体を冷やしたり、スタミナをつける働きをしてくれます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



栄養素（炭水化物等）一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。



QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

▲栄養素（炭水化物等）一覧表 ▲原料配合表



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて

7日
(金)

七夕汁



【作り方】

- 蒲鉾は、3mm位のいちょう切り、冬瓜は、1.5cm位のサイコロ切り、オクラは、5mm位の小口切り、干し椎茸は戻して千切りにする。(椎茸の戻し汁も使用するのでとっておく。)
- だしをとる。沸騰させた湯に、昆布は水につけておき、沸騰したら取り出し、削り節を入れ1～2分おき、火を止めて、削り節が沈んだらザルにキッチンペーパーを敷いて静かにこす。
- 鍋にだしと水を入れ火にかけ、椎茸と戻し汁も加える。
- 蒲鉾、冬瓜、ピーマンを加え、味付けをし、オクラを加える。

【材料(4人分)】

干し椎茸	2g	だし昆布	4g
蒲鉾	40g	削り節	8g
冬瓜	160g	水	240g
ピーマン	30g	水	200g
オクラ	12g	食塩	少々
		みりん	小さじ1
		薄口しょうゆ	大さじ1

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	696	14.3	24.1	2.7	375	86	5.7	207	0.35	0.47	27	4.4

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20~30%