

月	火	水	木	金
		1 719 32.1 18.0	2 747 22.7 20.5	3 821 28.5 25.6
<div data-bbox="378 311 745 756" data-label="Complex-Block"> <p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 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 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>	<div data-bbox="871 311 1239 816" data-label="Table"> <p><b>1</b></p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>わかめスープ</b> ぎゅうにく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2</p> <p><b>パインアップル(缶)</b> 40緑</p> </div>	<div data-bbox="1260 311 1627 1083" data-label="Table"> <p><b>2</b></p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>カリほくポテト</b> さつまいも 50黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6黄 しお 0.1 みずあめ 1黄 す 0.1 バター 3黄</p> <p><b>チキンの トマト煮込み</b> とりこ 35赤 こめサラダあぶら 0.2黄 しめじ 10緑 たまねぎ 35緑 ブロッコリー 15緑 ゆでじお 0.1 トマトみずに 10緑 ケチャップ 15 トマトピューレ 10緑 とりがらスープ 11 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 あかワイン 1 こんぶパウダー 0.01赤</p> <p><b>小松菜と人参と ひじきのごま炒め</b> あぶらあげ 5赤 めひじき 0.5赤 ごまあぶら 0.2黄 にんじん 5緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1.8 しろごま 1黄 いちみつとうがらし 0.01</p> </div>	<div data-bbox="1648 311 2016 1083" data-label="Table"> <p><b>3</b></p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>鮭のおろしだれ</b> さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 だいこん 15緑 みりん 0.2 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 1.3</p> <p><b>豚肉と里芋の煮物</b> ぶたにく 20赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 さといも 40黄 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p><b>れんこんの天ぷら</b> れんこん 40緑 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.5 こむぎこ 8黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> </div>	
<div data-bbox="63 1113 451 1914" data-label="Table"> <p><b>6</b></p> <p>763 19.4 21.2</p> <p>生乳 赤 中華丼 ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 8緑 なると 10赤 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 にほんしゆ 1 さとう 0.4黄 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3黄</p> <p><b>春巻き はるまき</b> 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>フルーツミックス</b> りんご(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄</p> </div>	<div data-bbox="472 1113 850 1914" data-label="Table"> <p><b>7</b></p> <p>752 22.7 22.5</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>秋刀魚の かば焼き風</b> さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p><b>鶏肉と白菜の 和え物</b> とりフレーク 5赤 はくさい 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p><b>七夕汁</b> ほしがたかまほこ 5赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 7緑 たまねぎ 10緑 とうがん 40緑 ピーフン 6黄 オクラ 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>七夕ゼリー</b> 1こ 黄</p> </div>	<div data-bbox="871 1113 1249 1914" data-label="Table"> <p><b>8</b></p> <p>800 26.2 30.6</p> <p>生乳 赤 ヨーソご飯 こめ 85黄 ホールコーン 15緑 しお 1.2</p> <p><b>野菜スープ</b> とりこ 10赤 にんじん 10緑 キャベツ 20緑 たまねぎ 20緑 こまつな 20緑 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5</p> <p><b>ミートボールの ケチャップ煮</b> にくだんご(ぶた・ど) 60赤 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 15緑 ケチャップ 8 トマトみずに 10緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 1.3 でんぷん 0.2黄</p> <p><b>たらこポテト</b> たらこ 4赤 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.2 こしょう 0.01 じゃがいも 35黄 ゆでじお 0.1</p> <p><b>マヨネーズ</b> 8黄</p> </div>	<div data-bbox="1270 1113 1648 1914" data-label="Table"> <p><b>9</b></p> <p>716 30.4 22.2</p> <p>生乳 赤 親子丼 ご飯 こめ 90黄</p> <p>とりこ 25赤 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 60緑 にんじん 15緑 たまご 35赤 みつば 3緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 9.5 でんぷん 1黄</p> <p><b>焼きししやも</b> こもちししやも2ひき 赤 こめあぶら 0.2黄</p> <p><b>胡瓜のピリ辛和え</b> きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.5黄</p> </div>	<div data-bbox="1669 1113 2037 1914" data-label="Table"> <p><b>10</b></p> <p>742 23.2 24.6</p> <p>ヨーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ 赤</p> <p><b>白身魚フライ</b> ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ミネストローネ</b> とりこ 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.03 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 7緑 ケチャップ 3 しお 1 チンゲンサイ 25緑 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p><b>彩り野菜のソテー</b> シヨルダーベーコン 10赤 あかピーマン 2緑 ホールコーン 8緑 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 ごまあぶら 0.2黄 ガーリックパウダー 0.01緑 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p><b>きざみたまご</b> 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01</p> </div>
<div data-bbox="63 1944 451 2745" data-label="Table"> <p><b>13</b></p> <p>775 29.7 26.1</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>豆腐ちげ</b> ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 しろごま 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> とりこ 60赤 にんにく 0.2緑 しょうが 0.2緑 みりん 1 にほんしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>オクラの和え物</b> ホールコーン 5緑 オクラ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2</p> </div>	<div data-bbox="472 1944 850 2745" data-label="Table"> <p><b>14</b></p> <p>775 27.0 27.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>鯖のカレー焼き</b> さば(うすじお) 1きれ 赤 カレーこ 1 こめあぶら 0.2黄</p> <p><b>さつま芋と 蓮揚げの味噌汁</b> あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 さつまいも 30黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p><b>もやしと胡瓜の ナムル</b> ハム 5赤 もやし 30緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 1黄</p> </div>	<div data-bbox="871 1944 1249 2745" data-label="Table"> <p><b>15</b></p> <p>742 31.1 12.9</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>ブ라운シチュー</b> ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8緑 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 こめコブソウルフ 17黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8</p> <p><b>いかのハーブ焼き</b> いか 55赤 ガーリックパウダー 0.01緑 きざみパセリ 0.05緑 こめあぶら 0.2黄</p> <p><b>ツナのマリネ</b> まぐろフレーク 15赤 チンゲンサイ 25緑 たまねぎ 10緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.24 こしょう 0.02 オリーブオイル 1黄 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 1.8 ワインビネガー 1.5</p> </div>	<div data-bbox="1270 1944 1648 2745" data-label="Table"> <p><b>16</b></p> <p>705 31.6 22.9</p> <p>生乳 赤 炊き込みご飯 こめ 70黄 かやくごはんのぐ 20緑</p> <p><b>豚肉と大根の煮物</b> ぶたにく 30赤 こんにやく 10 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 だいこん 50緑 ひらてん 10赤 じゃがいも 30黄 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 6.5</p> <p><b>鱈の甘酢</b> あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぷん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 3.5 みりん 0.4 さとう 2.8黄 うすくちしょうゆ 3 でんぷん 0.2黄</p> <p><b>胡瓜のごま塩和え</b> きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.2黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.3</p> </div>	<div data-bbox="1669 1944 2037 2745" data-label="Table"> <p><b>17</b></p> <p>701 22.0 22.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>蓮根のはさみ揚げ</b> れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>すまし汁</b> ぶたにく 15赤 にんじん 5緑 ごぼう 10緑 あぶらあげ 5赤 はくさい 20緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>チンゲンサイと えのきのお浸し</b> えのきたけ 5緑 チンゲンサイ 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p><b>とんかつソース</b> 8</p> </div>

月				火				水				木				金			
20	799	30.7	24.4	21	739	28.9	22.8	22	775	28.7	25.7	23				24			
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 ダッカルピ丼 とりにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 にほんしゅ 0.5 りんごピューレ 1.5緑 さとう 5黄 コチュジャン 3 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 8	卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 25赤 にら 3緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 でんぷん 1黄	ごま団子 ごまだんご 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 磯煮 ぶたにく 20赤 だいこん 30緑 にんじん 15緑 あつあげ 20赤 じゃがいも 40黄 めひじき 2赤 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7	太刀魚の ピリ辛ソース ソフトたちお1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 にら 2緑 さとう 0.7黄 あかみそ 0.1赤 いちみとうがらし 0.02 こいくちしょうゆ 2.2 みりん 0.3 でんぷん 0.15黄	中華和え もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 やさいふりかけ 1こ緑 チキンスープ とりにく 10赤 たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 キャベツ 30緑 みつば 7緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5	豚肉の生姜揚げ ぶたにく 60赤 しょうが 0.6緑 さとう 0.75黄 みりん 0.6 にほんしゅ 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄	ポテトサラダ ホールコーン 5緑 じゃがいも 35黄 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01	マヨネーズふう ドレッシング 8黄	海の日				スポーツの日					
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 さけふりかけ 1こ赤 コーンポタージュ たまねぎ 40緑 クリームコーン 25緑 ホールコーン 10緑 じゃがいも 30黄 きざみパセリ 0.04緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2.5黄 きゅうにゅう 25赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1	ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 1黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2黄	キャベツのソテー まぐろフレーク 5赤 キャベツ 20緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.1黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ウスターソース 0.4	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ赤 豚汁 ぶたにく 30赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 たまねぎ 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤	竹輪の磯辺揚げ カットちくわ 37.5赤 しお 0.08 にほんしゅ 0.38 あおのり 0.15赤 こむぎこ 6黄 あげあぶら(こめ) 黄	抽子和え はくさい 40緑 えのきたけ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 1緑	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 レタスのスープ とりにく 10赤 にんじん 10緑 しめじ 5緑 たまねぎ 20緑 レタス 25緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1	豚カツ とんかつ 1こ赤 あげあぶら(こめ) 黄	とんかつソース 8	ミモザサラダ にんじん 15緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 きざみたまご 10赤 マヨネーズ 8黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 夏野菜カレー ぶたミンチ 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 なす 15緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 かぼちゃ 35緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめこカレールウ 21黄 こんぶパウダー 0.02赤 カレーこ 0.13 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3	ツナサラダ まぐろフレーク 5赤 だいこん 20緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	フルーツミックス みかん(袋) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄	厚揚げの中華煮 ぶたにく 35赤 にほんしゅ 0.2 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 あつあげ 50赤 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 さとう 0.65黄 にほんしゅ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.6黄 ごまあぶら 0.25黄	冷やし中華 ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 2黄	れいめんスープ クラス1ぼん 黄	揚げしゅうまい にくしゅうまい 1こ赤 あげあぶら(こめ) 黄		

・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。

# 7月給食だよ!

松原市教育委員会 学校給食課  
令和2年7月1日

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。暑さで食欲が落ち、栄養が偏り元気がなくなることを『夏バテ』といいます。ひどい時には、病気になってしまうこともあります。バランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう。

## 暑さに負けない食生活をしよう!

夏バテにならないためには、内容を工夫して食事をする事が大切です。下のことに注意しながら食事をしましょう。

**1**

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう!



**2**

冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。



**3**

やたら「おやつ」ばかり食べないで、時間と量を決めて。



**4**

すっぱい酢の物や梅干しは、体の疲れを取ってくれます。



**5**

緑の仲間の野菜をたっぷりとうろう。



・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
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	752	14.4	27.8	3.14	313	88	2.9	228	0.42	0.5	27	3.5

※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%