

令和4年7月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)

おはしは、まいにち
もってきてね！

1 日 (金)	ごはん ちゅうかどんぶり	ナムル あげギョーザ	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ 「小学校」の中に食べ物がかくされました。何がかくされたでしょうか？	11 日 (月)	プリン ごはん しいたけひじきのつくだに てりやきハンバーグ	とうがんのみそしる ぎゅうにゅう 牛乳	こぶたしよくどう こぶたしよくどうに出てくる料理をイメージして、ハンバーグとみそ汁を入れていただきます。みそ汁には、旬のとうがんを入れています。		
♥	ぶたにく30 かまぼこ5 うずらたまご20 (とんこつスープ)5	ほしわかめ0.3	ギョーザ2こ	ぎゅうにゅう	♥		めひじき1	ハンバーグ1こ	とりにく15 あぶらあげ7 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				◆	プリン1こ	こめ70			
♣	にんにく0.2 しょうが0.2 キャベツ30 たけのこ15 にんじん15 しめじ5 えだまめ6	きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35			♣		ほししいたけ0.1	しょうが0.2 にんにく0.05	とうがん20 たまねぎ15 にんじん5 えのきたけ5 あおねぎ5	
4 日 (月)	ごはん チンゲンサイのにびたし	さばのしおやき とりにくのごまふうみ	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲンサイ 中華料理の食材として中国から伝わりました。白菜や、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。	12 日 (火)	なめし きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの	ぶたにくのあまからに	なめし ひろしまな きょうな だいこん 広島菜・京菜・大根 葉をごはんに混ぜ込んでいます。広島菜は白菜の仲間、京菜は水菜のことで、大根葉は大根の葉です。		
♥	(けずりぶし)0.5	しおさば1きれ	とりにく25 がんもどき20	ぎゅうにゅう	♥	やきぶた6 しおこんぶ0.8		ぶたにく30 あつあげ30	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6		◆	しろごま0.6		はるさめ5		
♣	チンゲンサイ20 にんじん5		にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 いとこんにやく20 しょうが0.1		♣	なめしのもと2.1	きりぼしだいこん2 ホールコーン5 えだまめ3	ゴーヤ12	たまねぎ30 にんじん15 キャベツ15 チンゲンサイ10 しろねぎ10 あおねぎ5 しめじ5	
5 日 (火)	ごはん ツナそぼろごはん	にくだんごのあまからあんかけ トックいりキムチスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 ツナはどの魚のことでしょうか？ ①さんま ②まぐろ ③さば	13 日 (水)	こくとうパン とりにくのオレンジソース	ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは血の流れを良くし、体を温めます。		
♥	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5	にくだんご40	やきぶた10 あかみそ4 (とりがらすープ)8	ぎゅうにゅう	♥	とりにく40	ベーコン5 チーズ2 (とりがらすープ)7 だっしふんにゅう2	ぎゅうにゅう20 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		トック15		◆	こくとうパン1こ	マーマレード3		なまクリーム1	
♣	にんじん5 あおじそ0.1		キャベツ15 にんじん10 にら3 はくさいキムチ10 にんにく0.1 しょうが0.1		♣		オレンジジュース8	キャベツ20 にんじん5	たまねぎ30 かぼちゃピューレ30 にんじん15 えだまめ3	
6 日 (水)	バーガーパン ミンチカツ	キャベツのカレーソテー とりにくのケチャップに	ぎゅうにゅう 牛乳	ミンチカツバーガー 今日の給食は、バーガーパンにミンチカツとキャベツのカレーソテーをはさんで食べてください。	14 日 (木)	ごはん にくみそピーマン	あじのいそべあげ とりにくとじゃがいものにも	あじ なまえ ゆらい あじ 名前の由来は「味がよい」という意味からきています。日本の海だけでも50種類以上のあじがいま		
♥	ミンチカツ1こ		とりにく25 ウイナー10 (とりがらすープ)8	ぎゅうにゅう	♥	ぶたにく12 あかみそ3	あじ1きれ あおさ0.1	とりにく30 (けずりぶし)1.5	ぎゅうにゅう	
◆	バーガーパン1こ		じゃがいも20		◆	こめ70		じゃがいも40		
♣		キャベツ25	たまねぎ30 にんじん20 しめじ5 えだまめ5 にんにく0.2 トマトピューレ5		♣		ピーマン8	いとこんにやく30 にんじん15 あおねぎ3 ほししいたけ0.3		
7 日 (木)	たなばたゼリー ごはん	ひじきのサラダ ぶたにくのたつたあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	七夕 今日は、「七夕」です。七夕の空をイメージして、すまし汁に星が入っているよ。見つけられるかな？	15 日 (金)	ふりかけ ごはん	ゆでえだまめ とりレバーのしろごまがらめ	ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ビーフン 中国南部や台湾で作られたものが有名です。うるち米の米粉で作られている麺です。	
♥		めひじき1	ぶたにく45	とりにく15 かまぼこ7 ほしわかめ0.2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	♥	ふりかけ1ふくら		とりにく30 とりレバー10	ぶたにく25 ほしわかめ0.3 (とりがらすープ)8	ぎゅうにゅう
◆	たなばたデザート1こ	こめ70		ビーフン4	◆		こめ70	しろごま1.5	ビーフン3	
♣			にんじん5 しょうが0.2 ホールコーン5 えだまめ5	あおねぎ3 えのきたけ5 にんじん5	♣			えだまめ10	しょうが0.28 にんにく0.02	たまねぎ15 にら5 にんじん10 たけのこ5 ほししいたけ0.3 しょうが0.2
8 日 (金)	ごはん きゅうりのゆかりこあえ	さわらのこみやき ぶたにくとうふのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	とうふ 1丁、2丁と数えませんが、1丁の重さは地域のよってちがいます。多くの地域では、1丁約300～400gですが、沖縄では1丁1kgもあるそうです。	19 日 (火)	かみかみじゃこ なつやさいのカレーライス	コールスローサラダ	クイズ2 今日の給食のカレーライスの中には何種類、夏野菜がはいっているかな？ ①6種類 ②5種類 ③4種類		
♥		さわら1きれ	とうふ45 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	♥	にぼし3	ぶたにく35 (とりがらすープ)15 (とんこつスープ)8			ぎゅうにゅう
◆	こめ70				◆			じゃがいも40	こめ75	
♣			きゅうり20 ゆかりこ0.1	キャベツ25 チンゲンサイ20 たまねぎ20 にんじん20 しめじ5 しょうが0.3	♣		にんにく0.3 しょうが0.2 にんじん15 スズキニ10 なす10 ピーマン5 トマト5 りんごピューレ8.5 ソーテーたまねぎ20 トマトピューレ1	たまねぎ30 キャベツ20 ホールコーン5 にんにく0.02		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和4年
7月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は、1.15倍になります。

業者から学校
へ直接配送さ
れる食品

○牛乳

○たなばたゼリー(7日)

○パンまたは米飯

○プリン(11日)

きゅうしょくだより

ブック
メニュー



はなちゃん

ことしのテーマは
「ブックメニュー(えほんにでてくるきょうり)」

一本をきっかけに食材や料理に
興味を持とうー

【読みどころ】

食堂のお客さんが次々と美味しそうな
料理を注文します。今回は、お客さんが
頼んでいる料理が献立に登場します。
物語の最後、料理を通してキツネおば
さんの態度が変わる様子も見どころです。
絵本を通して、料理の楽しさ・料理がつ
なぐ絆を感じてほしいです。

7月11日(月)

「こぶたしよくどう」

作:もとした いづみ

絵:さいとうしのぶ

出版社:佼成社



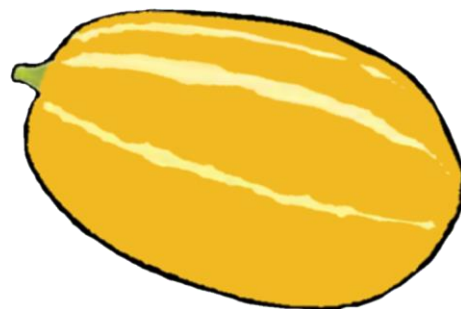
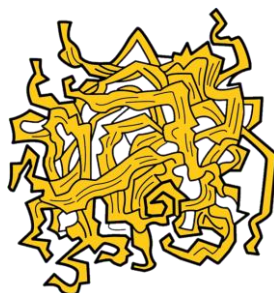
こぶた

「子ブタのきょうだい」ぶちと”ちびこ”が始めた食堂は
毎日大繁盛です。でも、キツネお婆さんだけは、「ブタの
作る料理なんて!」と、絶対に認めません。こぶた食堂
は、味の良さだけで繁盛しているのではありません。ち
びこたちはキツネお婆さんの冷えた心も溶かす、温かい
料理とおもてなしで、お迎えするのですが…。

旬の食材

そうめんかぼちゃ

正式な名前は「金糸瓜」です。茹でるとそうめんのようにほどけ
る姿から、「そうめんかぼちゃ」の名がつけました。
シャキシャキした食感で、ほんのり甘みのある味です。だしで炊
くとおいしく食べられます。
夏休みの間に食べてみましょう。



夏の食生活チェック



早寝早起き朝ご飯



睡眠は、体と脳にとって必要なものです。特に夜10時～朝2時
をゴールデンタイムと呼び、体の疲れをとったり、1日の情報を
脳の中で整理する大切な時間です。また朝ご飯は、脳のエネ
ルギーになり、すっきり目覚める為に必要です。毎日同じリズム
で生活することが、元気に過ごせる秘訣です。



冷たいものに注意!!

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、
胃腸の調子が悪くなります。胃腸が悪くなると空腹を感じにく
くなり、食べる量が減ると、夏ばてになってしまいます。冷たいも
のばかり食べないように気をつけましょう。



水分補給

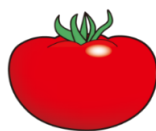


暑くなると飲みたくなるのが冷たいジュースですね。しかし、
ジュースは水分補給にあまり適していません。ジュースには、砂
糖が沢山入っているので、のどが渇きやすくなったり、トイレに行
く回数が増えたりして、水分不足になりやすくなります。水分補給
にはお茶や水、運動するときにはスポーツドリンクを飲みましょ
う。ただし、スポーツドリンクは水分補給に優れていますが、砂糖
が含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。



夏野菜を食べよう!

太陽の光をたっぷりと浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン、
ミネラル(無機質)、そして水分がたくさん含まれています。ビタミ
ンやミネラルは、疲れをとり、体の免疫力を上げ夏ばて予防する
働きがあります。夏野菜は夏に必要な栄養が沢山含まれるの
で、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじふ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
7月分 平均栄養量	647	15.8	28.1	2.0	349	89	2.7	355	0.4	0.5	27	3.2	2.9

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1

クイズ
なぜなの
こたえ

こたえは ②まぐろ です。
ツナは、英語でまぐろのことです。
ツナ缶は、まぐろ以外に、かつおで作られているの
ものが多くあります。



クイズ2

こたえは ③4種類 です。
夏野菜は、なす・トマト・
ズッキーニ・ピーマンです。



なぜなの

こたえは しょうが です。
しょうがっこう
小学校をひらがなで書くと
『しょうが'っこう』になるからです。



がっこう
2学期の給食
は9月1日から
はじまります。