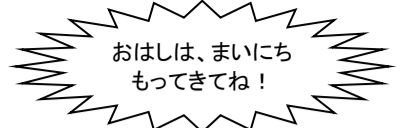


令和6年7月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥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)



日	献立	栄養成分	特徴
1日 (月)	ごはん: チンゲンサイのにびたし、さばのこうみやき、とりにくのごまふうみ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5, さば1きれ, とりにく20 がんもどき20	さば: 自分の都合のいいように数をごまかすことを「さばを読む」と言います。昔、商売人が漁師からさばを買うときに何匹かごまかして利益を得ていたことが由来です。
♥			
♦			
♣			
2日 (火)	ごはん: ちゅうかどんぶり、ナムル、はるまき、ぎゅうにゅう	ぶたにく30 かまぼこ15 (とんこつスープ)5, ほしわかめ0.3	中国料理と中華料理: 中国料理は中国で日常的に食べられている料理のことで、中華料理は、日本人の味覚に合うようにアレンジされた中国風料理のことで。
♥			
♦			
♣			
3日 (水)	ごはん: ホキのレモンづけ、さんしよくサラダ、えだまめのポターージュ、ぎゅうにゅう	ホキ40, とりにく20 (とりからスープ)8 (とんこつスープ)4 ぎゅうにゅう20 チーズ2 たっしふんにゅう2	クイズ1: えだまめが成長すると何になるでしょうか? ①小豆 ②大豆 ③ひよこ豆
♥			
♦			
♣			
4日 (木)	ごはん: しいたけひじきのつくだに、ぶたにくととうふのいためもの、ぎゅうにゅう	めひじき1, みんなのうすいえんどろコロッケに, とうふ50 ぶたにく25 (とんこつスープ)5	碓井碗豆コロッケ: 5月に羽曳野市内のいくつかの小学校で収穫された碓井碗豆をコロッケにしました。甘くておいしい碓井碗豆を、味わって食べてください。
♥			
♦			
♣			
5日 (金)	たなばたゼリー(マスカットゼリー) にごはんにくみそピーマン、とうふハンバーグのてりやき、ぎゅうにゅう	ぶたにく12 あかみそ3, とうふハンバーグ1に, 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	7月7日は「七夕」です。すまし汁には、七夕の空をイメージした星が入っているよ。見つけられるかな?
♥			
♦			
♣			
6日 (土)	ヨーグルト、ピビンバ、にごはんにくだんごのスープ、ぎゅうにゅう	ぶたにく25, にくだんご30 (とりからスープ)8	ピビンバ: 韓国語で、ピビンは「混ぜる」、パは「ごはん」を意味します。よく混ぜて食べてください。
♥			
♦			
♣			
7日 (日)	ごはん: きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの、とりにくとじゃがいものにももの、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん2 ホールコーン5, やきぶた6 しおこんぶ0.8, あじ1きれ あおさ0.1, とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5	あじ: 魚には骨があります。特にあじは小骨が多い魚です。よくかんで骨がないか確かめながら食べましょう。
♥			
♦			
♣			
8日 (月)	チーズパン、ドレッシングサラダ、ささみのバジルソース、とうがんのスープに、ぎゅうにゅう	ささみに1, ベーコン10 (とりからスープ)5, レモンじり0.5, チンゲンサイ25 にんじん5 ホールコーン5, とうがん30 たまねぎ30 にんじん15 セロリー2 にんにく0.02	バジル: 古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれるほど、古くからその効能が知られていました。カロテンやビタミンEのほか、カルシウム、鉄、マグネシウムなどが豊富です。
♥			
♦			
♣			
9日 (火)	なめし、きゅうりのゆかりこあえ、ぶたにくのころもあげ、とうがんのみそしる、ぎゅうにゅう	なめしのもと2.1 きゅうり20 ゆかりこ0.1, ぶたにく50, とうふ20 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	クイズ2: とうがんはどうして冬に数が多いのでしょうか? ①冬が旬だから ②雪のような色だから ③冬まで保存できるから
♥			
♦			
♣			
10日 (水)	きりめいりランタンパン、キャベツのカレーソーダ、とりにくのパーベキューソース、いもうとのきらいなトマトのスープ、ぎゅうにゅう	とりにく45, ぶたにく30 (とりからスープ)10, しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2, キャベツ25, たまねぎ20 にんじん10 グリンピース5 トマト10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.05	ズックメニュー: 『ぜったいたべないからね』から、妹の嫌いな食べ物(じゃがいも、グリーンピース、トマト、にんじん、しめじ)が入ったスープがです。みなさんは、嫌いな食べ物はどのように食べますか?
♥			
♦			
♣			
11日 (木)	ごはん: ひじきのサラダ、ゴーヤチップス、ぶたにくのあまからに、ぎゅうにゅう	めひじき1, ぶたにく30 あつあげ35, こめ70 マヨネーズふうちょうみりょうこ, はるさめ5, にんじん5 ホールコーン5 えだまめ7, ゴーヤ12, たまねぎ30 にんじん15 キャベツ25 しめじ6	ゴーヤ: 「にがうり」とも呼ばれる夏の旬の野菜です。独特の苦みは食欲を高め、夏ばてを防ぐ働きがあります。
♥			
♦			
♣			
12日 (金)	むぎごはん、なつやさいのカレーライス、かみかみじやこ、コールスローサラダ、ぎゅうにゅう	にぼし3, ぶたにく35 (とりからスープ)15 (とんこつスープ)8, こめ70 おしむぎ5, にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん15 ズッキーニ10 なす10 ピーマン5 トマト5 りんごピューレ0.5 ソテーたまねぎ20 トマトピューレ1, にんにく0.02	夏野菜: ズッキーニ、なす、ピーマン、トマトは夏の旬の野菜です。旬の時期では栄養価が高まり、味がよくなります。旬の味を楽しみながら食べましょう。
♥			
♦			
♣			
13日 (土)	たなばたゼリー(マスカットゼリー) にごはんにくみそピーマン、とうふハンバーグのてりやき、ぎゅうにゅう	ぶたにく12 あかみそ3, とうふハンバーグ1に, 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	7月7日は「七夕」です。すまし汁には、七夕の空をイメージした星が入っているよ。見つけられるかな?
♥			
♦			
♣			
14日 (日)	ヨーグルト、ピビンバ、にごはんにくだんごのスープ、ぎゅうにゅう	ぶたにく25, にくだんご30 (とりからスープ)8	ピビンバ: 韓国語で、ピビンは「混ぜる」、パは「ごはん」を意味します。よく混ぜて食べてください。
♥			
♦			
♣			
15日 (月)	ごはん: きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの、とりにくとじゃがいものにももの、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん2 ホールコーン5, やきぶた6 しおこんぶ0.8, あじ1きれ あおさ0.1, とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5	あじ: 魚には骨があります。特にあじは小骨が多い魚です。よくかんで骨がないか確かめながら食べましょう。
♥			
♦			
♣			
16日 (火)	チーズパン、ドレッシングサラダ、ささみのバジルソース、とうがんのスープに、ぎゅうにゅう	ささみに1, ベーコン10 (とりからスープ)5, レモンじり0.5, チンゲンサイ25 にんじん5 ホールコーン5, とうがん30 たまねぎ30 にんじん15 セロリー2 にんにく0.02	バジル: 古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれるほど、古くからその効能が知られていました。カロテンやビタミンEのほか、カルシウム、鉄、マグネシウムなどが豊富です。
♥			
♦			
♣			
17日 (水)	ごはん: きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの、とりにくとじゃがいものにももの、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん2 ホールコーン5, やきぶた6 しおこんぶ0.8, あじ1きれ あおさ0.1, とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5	あじ: 魚には骨があります。特にあじは小骨が多い魚です。よくかんで骨がないか確かめながら食べましょう。
♥			
♦			
♣			

※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6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。

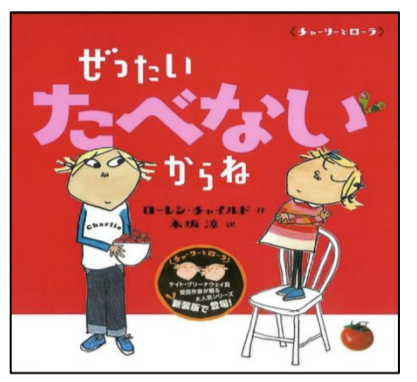
業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○たなばたゼリー(5日) (マスカットゼリー) ○ヨーグルト(8日)
------------------	-----------------	--

18日(木)	ごはん	とりレバーのしろごまがらめ	ぎゅうにゅう	なぞなぞ 写真を見せても「絵だよ」という豆はなに？ ヒント：今日の給食にも使われています。 △こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 23.2 しじつ g 19.8	
	ゆでえだまめ	ちゅうかスープ	牛乳		
	こめ70	とりにく30 とりレバー10	やしきふた15 ほしわかめ0.3 とりがらスープ)8		ぎゅうにゅう
	えだまめ10	しろごま1.5	ピーマン3		スライド
	しょうが0.28 にんにく0.02	たまねぎ10 にんじん10 しょうが0.2 ほししいたけ0.3	にら3 たけのこ5		

2学期の給食は9月2日(月)からはじまります。



7月10日(水)
『ぜったい
たべないからね』
作：ローレン・チャイルド
訳：木坂 涼 出版：フレーベル館



しっかりと食べて夏ばて予防!

暑い季節は、食欲がなくなって、食事を抜いてしまったり、冷たいものなどつい食べすぎてしまいがちです。食事を抜くと、つかれがとりにくくなってしまいます。また、冷たいものは、食べすぎると体を冷やしてしまうので、ほどほどにしましょう。暑い夏を元気に乗りきるためにも、バランスの良い食事を心がけることが大切です!



【あらすじ】
チャーリーのいもうとローラは、きれいな食べものがたくさん！とくにトマトは、「ぜったい」いやなんですって。チャーリーは、なんとかしてローラにたべさせようとするのですが・・・?

夏の行事と行事食

7月には、五節句のひとつ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用のうしの日」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕 (7/7)

七夕は、ひこぼしと、おりひめが1年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されたという、中国の伝説が始まりと言われています。そうめんを食べたり、短冊に願いを書いたりする風習があります。

土用のうしの日 (今年は7/24と8/5)

土用のうしの日には、「う」のつく食べ物を食べると体に良いといわれています。

うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



「のどがかわいた」と思ったときには、すでに体の水分が不足していると言われています。熱さや運動などでたくさん汗をかくと、体内の水分量が減ってしまい、熱中症になることもあります。水分は少しずつ、こまめにとるようにしましょう!



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	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	640	16.1	28.5	2.2	332	84	2.5	316	0.4	0.5	27	3.3	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 こたえは ②大豆 です。えだまめは大豆の若さやで、成長すると大豆になります。

クイズ2 こたえは ③冬まで保存できるから です。冬瓜の旬は夏ですが、冬まで保存できることから冬瓜といえます。

なぞなぞ こたえは 枝豆です。絵だ・豆 です。枝豆は夏が旬の野菜です。さは食べずに、中の枝豆だけを食べてください。