

# 令和元年7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

単位は「g(グラム)」です。(ただし、表記のあるものを除く)

日付	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンデー	牛乳 たこめし わかめ汁 とうがんの煮物	牛乳 白飯 えびとかのスープ すぶた えだまめ	牛乳 あぶたま井 白飯 あぶたま井の具 豚汁 まよべつのあえもの	牛乳 白飯 たなばた汁 なすのそぼろ煮 ピーチかん	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ホイコーロー もやしのあえもの	牛乳 シシジュシー アーサー汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 レタススープ ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん トマト入りカレー フルーツミックス	牛乳 白飯 すまし汁 はものかばやき うめえーQ	牛乳 白飯 すまし汁 はものかばやき うめえーQ
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ(たこめし用) 20 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豚肉(細切) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 水 1 とうがん 45 鶏挽肉(粗) 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ(スライス) 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ピーマン 5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みりん 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120 きゃべつ 30 にんじん 5 花かつお 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 えび(80~120) 15 清酒 1 にんじん 15 たまねぎ 10 ちんげん菜 15 干しいたけ(スライス) 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 あおさ(乾) 0.7 ちくわ 10 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	牛乳 1本 精白米 75 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(細切) 1 にんじん 10 干しいたけ(スライス) 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 とうがん 25 豆腐(冷) 25 あおさ(乾) 0.7 ちくわ 10 にんにく(だし用) 0.2 塩 0.2 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 10 にんじん 10 レタス 20 たまねぎ 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カレー粉 0.9 ソース(グスター) 4 水 130 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 水 70 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 ふ 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 たまねぎ 13 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 小麦粉 6 バター(調) 6 塩 0.2 清酒 1 水 130 はも(一口) 40 でんぶん 6 てんぷら油 6 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2 きゅうり 30 うめびしお 1.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 花かつお 0.5			
エネルギー	626kcal	500 kcal	605 kcal	564 kcal	556 kcal	545 kcal	524 kcal	654 kcal	662 kcal	574 kcal	
たんぱく質	26.5 g	22.8 g	24.4 g	22.9 g	19.7 g	21.1 g	20.4 g	22.5 g	19.3 g	22.4 g	

学校給食費: 1食あたり 250円

**栄養三色( )**  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

日付	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)
献立名	牛乳 白飯 はるさめ汁 ひじきの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 食パン チーズ(スライス) ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 高野豆腐の含め煮 はりはり大根
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 10 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 食パン(60/80/100g) 1袋 チーズ(スライス)(20g) 1枚 なす 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ベーコン 1 トマト(水煮) 3 にんじん 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 オリーブ油 0.5 バジル(生) 0.4 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 かぼちゃ 20 かぼちゃ 9 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120 高野豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15 切干大根 4 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3
エネルギー	570 kcal	522 kcal	554 kcal
たんぱく質	20.7 g	22.9 g	20.9 g

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと、体調をくずしやすくなります。暑さに負けず元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きをして、生活リズムをととのえ、しっかりと朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

## <夏におすすめの食材>

豚肉や大豆・大豆製品、うなぎなどに含まれるビタミンB1は、糖質が分解されてエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。

**ビタミンB1を多く含む食品**

梅干しやレモン、酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップしてくれます。

バランスのよい食事を基本に心がけましょう。ジュースやアイスクリームなど糖分をとりすぎると、満腹感が出て、きちんとした食事がとりにくくなるので、注意しましょう。

## <行事食>

**たこめし (7月2日)**

夏至の日から数えて11日目を「半夏生」といいます。今年は7月2日が「半夏生」です。関西ではこの日にたこを食べる習慣があります。その訳は、半夏生の日に農家の人が、たこの足のようにならりと根をはって、米が豊作になるように願いを込めて食べるからです。また、タウリンたっぷりのたこを食べることで農作業の疲れをいやすといわれています。農家の人にとっては昔からこの日までに田植えを終える目安としていた大切な日なのです。

給食では、兵庫県明石のたこを使って「たこめし」を作ります。明石海峡は潮の流れが速く、カニやエビなどのエサが豊富なので、そこで育つ「明石だこ」は、身が締まっていて、味が美味しいとされ、全国的に知られています。

**たなばた汁 (7月5日)**

7月7日は七夕です。七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。そうめんを天の川に見立てたのがはじまりのようです。「オクラ」を小口切りにしたものをに入れて、星の形のように見えるようにしています。

**7月の給食に登場する夏野菜**

トマト きゅうり なす  
ピーマン えだまめ  
とうがん オクラ  
ズッキーニ かぼちゃ

おやつには、お菓子ではなく

夏野菜もどうですか?

「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていない場合、「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用することがあります。