

日・曜	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		11日(木)	
献立名	牛乳 たこめし もずく汁 豚肉となすの煮物		牛乳 白飯 わかめ汁 チャブチェ		牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め えだまめ		牛乳 白飯 レタススープ メルルーサの夏野菜あんかけ		牛乳 白飯 たなばた汁 とうがんのそぼろ煮 冷凍みかん		牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ピーマンの炒め煮 アイスクリーム		牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏肉となすの揚げ煮		牛乳 食パン(100) ラタトゥイユ 野菜スープ ぶどうかん	
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	65	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	発芽玄米	5	水	113	水	113	水	113	水	113	水	113	水	113	水	113
	たこ(たこめし用・冷)	20	わかめ(乾)	0.6	じゃがいも	20	レタス	20	そうめん	10	かぼちゃ	20	はるさめ	7	なす	10
	油あげ(冷)	3	鶏肉(若5)	20	豆腐(冷)	20	豚肉(細切)	10	オクラ	5	豆腐(冷)	20	豚肉(細切)	20	たまねぎ	10
	にんじん	5	にんじん	15	油あげ(冷)	5	豆腐(冷)	20	えび(80～120・冷)	15	油あげ(冷)	5	きゅうり	15	ズッキーニ	10
	干し椎茸(スライス)	0.3	緑豆もやし	15	にんじん	15	* 鶏卵	20	清酒	1	にんじん	15	にんじん	10	ピーマン	5
	しょうゆ(淡)	7	しょうゆ(淡)	4	葉ねぎ	5	にんじん	10	油あげ(冷)	5	葉ねぎ	5	干し椎茸(スライス)	0.5	にんじん	5
	清酒	5	清酒	1	みそ(赤)	9	しょうゆ(淡)	4	にんじん	15	みそ(赤)	9	しょうゆ(淡)	4	バジル	0.4
	けずりぶし(だし用)	1	塩	0.2	けずりぶし(だし用)	2	清酒	1	なす	10	けずりぶし(だし用)	2	清酒	1	にんにく	0.2
	こんぶ(だし用)	0.5	けずりぶし(だし用)	2	煮干し(だし用)	1	塩	0.2	しょうゆ(淡)	4	煮干し(だし用)	1	塩	0.2	オリーブ油	0.5
	水	93	水	130	水	120	こしょう(白)	0.02	清酒	1	水	120	こしょう(白)	0.02	トマト(水煮)	15
	もずく(冷)	10	はるさめ(チャブチェ)	8	豚肉(細切)	35	ガーリック	0.02	けずりぶし(だし用)	2	ピーマン	20	ガーリック	0.02	塩	0.2
	豆腐(冷)	25	牛肉(細切)	15	たまねぎ	15	煮干し(だし用)	1	こんぶ(だし用)	0.5	牛肉(細切)	15	煮干し(だし用)	1	こしょう(白)	0.01
	にんじん	15	たまねぎ	10	にんじん	5	こんぶ(だし用)	0.5	水	130	たけのこ(水煮)	5	こんぶ(だし用)	0.5	鶏肉(若5)	20
	葉ねぎ	5	にんじん	5	葉ねぎ	3	でんぶん	1	とうがん	45	にんにく	0.2	水	130	たまねぎ	40
	干し椎茸(スライス)	0.5	ピーマン	5	しょうが	0.5	水	120	鶏挽肉(粗)	15	しょうが	0.2	鶏肉(若10)	40	じゃがいも	30
	麦みそ	9	干し椎茸(スライス)	0.5	米油	0.5	メルルーサ(ロー・冷)	40	しょうが	0.5	ごま油	0.5	でんぶん	5	にんじん	15
	けずりぶし(だし用)	2	にんにく	0.2	しょうゆ(濃)	2.5	でんぶん	6	しょうゆ(淡)	1.5	豆板醤	0.1	なす	10	パセリ(乾)	0.03
	煮干し(だし用)	1	すりごま	0.5	さとう(三温)	1	てんぷら油	6	さとう(三温)	0.8	しょうゆ(濃)	1.5	ピーマン	10	しょうゆ(淡)	2
水	120	ごま油	0.5	みりん	0.5	ズッキーニ	15	みりん	0.5	さとう(三温)	0.5	てんぷら油	8	ぶどう酒(白)	1	
豚肉(細切)	10	しょうゆ(濃)	2	えだまめ	15	ピーマン	5	でんぶん	0.5	アイスクリーム	1	しょうが	0.2	塩	0.6	
なす	40	さとう(三温)	0.8			トマト	5	水	5			さとう(三温)	2	こしょう(白)	0.02	
にんじん	5	塩	0.1			たまねぎ	20	みかん(冷)	1			しょうゆ(濃)	2	ガーリック	0.02	
にら	1	こしょう(白)	0.01			しょうゆ(濃)	2					みりん	0.5	鶏手羽先(だし用)	10	
米油	0.5					酢	1.5					水	3	にんじん(だし用)	0.5	
しょうゆ(濃)	2					さとう(三温)	1							たまねぎ(だし用)	0.5	
さとう(三温)	1					水	3							ペーリーフ	0.03	
みりん	0.5													水	120	
でんぶん	0.5													ぶどう果汁	25	
														寒天(フレーク)	0.6	
														さとう(上白)	5	
														水	25	

半夏生の行事食

学校給食費:1食あたり 276円

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
 ※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※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 炭水化物・脂質)

○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)

△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

1日(月) たこめし (半夏生の行事食)

夏至の日から数えて11日目からの5日間を半夏生(はんげしょう)といいます。今年7月1日からが半夏生です。関西では半夏生までに田植えを終えてたこを食べる風習があります。たこの足のようにしっかりと根がはって、米が豊作になるようにという願いが込められています。



5日(金) たなばた汁 (七夕の行事食)

7月7日は七夕です。七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。そうめんを天の川や、はたおりの糸に見立てて、はたおりが上手な織姫のように芸事が上達しますように、という願いも込められています。給食のたなばた汁には小口切りのオクラを入れて、星に見立てています。



日・曜	12日(金)		16日(火)		17日(水)	
献立名	牛乳 白飯 とうがんのみそ汁 じゃがいも中華炒め うめえーQ		牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん チキンカレー コーンソテー		牛乳 白飯 かきたま汁 はものかばやき きゅうりのしょうがえ	
材料名および使用量(g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	75	精白米	70	精白米	75
	水	113	発芽玄米	5	水	113
	とうがん	20	水	113	*鶏卵	25
	油あげ(冷)	5	鶏肉(若5)	30	豆腐(冷)	25
	豆腐(冷)	20	じゃがいも	60	にんじん	15
	にんじん	15	たまねぎ	40	葉ねぎ	5
	葉ねぎ	5	にんじん	20	しょうゆ(淡)	5
	みそ(赤)	9	りんご	5	清酒	1
	けずりぶし(だし用)	2	にんにく	0.5	塩	0.2
	煮干し(だし用)	1	米油	1	けずりぶし(だし用)	3
	水	120	小麦粉	6	でんぷん	1
	じゃがいも	45	バター(調)	6	水	130
	豚肉(細切)	15	カレー粉	0.9	はも(一〇・冷)	40
	にんじん	5	ソース(ウスター)	4	でんぷん	6
しょうが	0.4	ケチャップ	3	てんぷら油	6	
にんにく	0.1	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2.5	
すりごま	0.5	ぶどう酒(赤)	1	みりん	1.5	
ごま油	0.5	酢	1	さとう(三温)	1	
しょうゆ(濃)	2	塩	0.3	さんしょう	0.02	
さとう(三温)	1	こしょう(白)	0.02	水	2	
清酒	0.5	パプリカパウダー	0.02	きゅうり	30	
きゅうり	30	水	80	しょうが	0.1	
うめびしお	1.5	ホールコーン(冷)	30	しょうゆ(淡)	3	
花かつお	0.5	さやいんげん	5	さとう(三温)	1	
酢	0.5	米油	0.5	酢	0.8	
さとう(三温)	0.3	塩	0.1	みりん	0.5	
		こしょう(白)	0.01			
		ガーリック	0.01			

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜や果物には、水分がたっぷりと含まれています。特にウリ科の野菜は食べると体を冷やす働きがあります。7月の給食に出ている夏野菜を探してみましょう。

～給食のレシピ紹介～「ラタトゥイユ」(7/11)

フランス南部ニース地方の郷土料理、夏野菜の煮込み料理です。

材料 約4～5人分

なす	60g	半月切りしあく抜き	
ピーマン	30g	1cm角に切る	
たまねぎ	60g	短冊切り	
ズッキーニ	60g	半月切り	
にんにく	ひとかけ	みじん切り	
ベーコン	20g	0.5cm幅に切る	
トマト(水煮)	90g	荒く切る	
にんじん	30g	いちよう切り	
バジル	3g	千切り	
塩・こしょう	少々		
オリーブ油	小さじ1		

作り方

1. オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りを出す。
2. ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト(水煮)の順に炒める。
3. 塩・こしょうで調味し、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
4. 味をととのえ、バジルを加えて仕上げる。

※給食では生のバジルを使いますが、ドライバジルでもよいです。

熱中症を予防しよう!

暑さに負けない体づくりのために自分の生活をふりかえって、何ができるか考えてみましょう。

- 早起き早寝で生活リズムを整えよう
- 朝ごはんを必ず食べよう
- こまめに水分補給しよう
- バランスのよい食事をしよう

※食事からも水分や塩分を補給することができます。
7月の給食は汁物や夏野菜がたくさん出ます。

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)



17日(水) はものかばやき (祇園祭、天神祭にちなんだ献立)

はもにでんぷんをまぶして揚げたものに、しょうゆ、みりん、さとう、さんしょうで作ったたれをからめて作ります。はもは「梅雨の雨を飲んでおいしくなる」といわれ、梅雨が明けるころに脂がのっておいしくなります。祇園祭や天神祭ではお祭りのごちそうとしてはも料理が欠かせません。はもは生命力の強い魚です。交通手段や冷凍技術のなかったころでも、海から離れた京都に瀬戸内や明石から生きたままのはもが届いていたことが京都ではも料理がさかんになった理由だと言われています。

