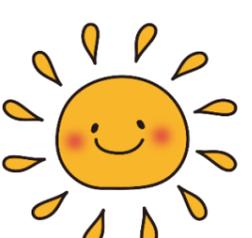


令和6年
7月分

中学校給食献立表

(令和6年7月1日～7月17日 12回)

松原市教育委員会

月				火			水			木			金				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
エネルギーkcal 744	たんぱく質g 28.2	脂質g 16.6	721	25.9	26.8	686	24.9	23.8	721	24.9	18.2	711	23.3	21.8	667	26.1	19.5
飲むヨーグルト 赤 ごはん こめ 80 黄 あじの甘だれ あじ 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5 黄 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 3.7 でんぶん 0.3 黄 ほねにきをつけよう! おかか和え はくさい 40 緑 こまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくら 赤	豚じゃが ぶたにく 25 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 55 黄 ゆでさいやいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 さとう 4 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8	牛乳 赤 コッパパン 黄 鶏肉のオレンジソース とりにく 60 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 マーメイド 4.3 黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8 あかワイン 0.4 でんぶん 0.15 黄	かぼちゃのポターージュ たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 40 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 2.8 黄 こめこ 2.8 黄 きゅうにゅう 12 赤 こめこホワイトルウ 12 チーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.8 こしょう 0.03	牛乳 赤 ごはん こめ 80 黄 糠ぎょうざ ★ぼうぎょうざ 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんじんしりしり まくらフレーク 10 赤 にんじん 35 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 2	キムチ豆腐 ぎゅうにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.4 緑 とうふ 60 赤 はくさい 35 緑 キムチ 35 緑 しろねぎ 10 緑 にら 4 緑 とりがらスープ 9 みりん 0.7 にほんしゆ 0.6 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1.7 コチュジャン 1.1 あかみそ 8 赤	飲むヨーグルト 赤 ごはん こめ 80 黄 ほきフライ (ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! 切干大根のソテーサラダ とりフレーク 10 赤 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 きりほしだいこん 4 緑 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 1.2 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	ミネストローネ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 フランフルト 20 赤 キャベツ 35 緑 ゆでだいず 5 赤 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 10 あかワイン 0.5 トマトみずに 4 緑 ケチャップ 8 さとう 0.2 黄 しお 1.1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3	牛乳 赤 七タ汁 ほししいたけ 0.5 緑 ほしがたかまぼこ 15 赤 とうがん 50 緑 ★ビーフン 8 黄 オクラ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 星型ミンチカツ ★ほしがたミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 のり和え ほうれんそう 10 緑 もやし 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 きざみのり 1こ 黄 クラス1ふくら 赤 七タゼリー ★たなぼたゼリー 1こ 黄									
飲むヨーグルト 赤 ごはん こめ 80 黄 鶏肉の唐揚げ とりにく 70 赤 しお 0.5 こしょう 0.05 ガーリックパウダー 0.05 緑 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 きゅうりのごま塩和え きゅうり 35 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 しろこま 0.4 黄	春雨スープ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 かいばしらみずに 10 赤 はるさめ 8 黄 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 9 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	牛乳 赤 ごはん こめ 85 黄 豚肉のりんごソース炒め ぶたにく 45 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 25 緑 あおねぎ 3 緑 りんごピューレ 4 緑 さとう 1.8 黄 あらびきこしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.5 レモンじり 0.9 緑	ポトフ とりにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 40 緑 キャベツ 30 緑 とりがらスープ 9 しお 1.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 冷凍みかん 1こ 緑	牛乳 赤 親子丼 ごはん こめ 85 黄 とりにく 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 たまご 40 赤 みつば 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 1 にほんしゆ 1 さとう 4 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 1.3 黄 塩ぼんず和え はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 しお 0.4 みりん 0.4 ゆずじり 0.5 緑 すだちじり 0.3 緑	飲むヨーグルト 赤 ごはん こめ 80 黄 さばの塩焼き さば 1きれ 赤 しお 0.2 ほねにきをつけよう! お浸し キャベツ 35 緑 こまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2	豚汁 ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 とうふ 15 赤 はくさい 20 緑 えのきたけ 3 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 冷やし中華 ちゅうかめん 70 黄 こめサラダあぶら 1.5 黄 ハム 18 赤 もやし 20 緑 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 ★れいめんスープ クラス1ぼん 黄											
うみ海の日 栄養三色 えいようさんしよく 栄養三色 あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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) 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	牛乳 赤 白菜のスープ たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ショルダーベーコン 25 赤 しめじ 3 緑 はくさい 35 緑 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 チキンナゲット ★チキンナゲット 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ミートポテト ぎゅうミンチ 20 赤 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.6 じゃがいも 35 黄 ゆでじお 0.1 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 ケチャップ 3.6 しお 0.12 こしょう 0.03	夏野菜のカレーライス ごはん こめ 85 黄 ぎゅうにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 なす 20 緑 かぼちゃ 35 緑 とりがらスープ 6 あかワイン 1 りんごピューレ 6 緑 ケチャップ 2.5 こめこカレールウ 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1	牛乳 赤 ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こんにやく寒天のサラダ キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 こんにやくかんてん 0.3 赤 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄														

★印のある食品は『7月分原料配合表に記載があります。』

・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。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年7月1日

いよいよ本格的な夏がやってきました。今月末からは夏休みに入ります。夏バテなどをしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て体力をつけましょう！



暑さに負けない食生活をしよう！

★水分補給を十分にしましょう……

汗をかきやすい季節です。

水やお茶、牛乳などを飲み、熱中症に注意しましょう。



★一日三食、きちんと食べましょう……

食欲が落ちやすくなりますが、

毎日三食とり、栄養不足を防ぎましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえましょう……

夏の食事は単品になりがちです。

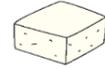
主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。

★ビタミンB群を多めにとりましょう……

暑いと、汗と一緒にビタミンB群も体の外へ流れてしまいます。

ビタミンB群をとって、体の代謝をスムーズにしましょう。

(豚肉やうなぎ、豆類、玄米などに多く含まれています！)



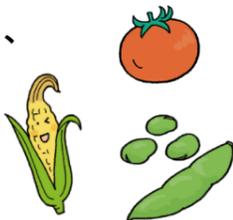
7月7日は七夕！
5日は七夕献立です。
星型ミンチカツは
織姫様と彦星様に、
七夕汁の麺は天の川に
見立てています。
七夕ゼリーも付いていますよ！

夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど、たくさんの種類があります。

これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほてった体を冷やしたり、スタミナをつける働きをしてくれます。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



栄養素（炭水化物等）一覧表・原料配合表を
ホームページに掲載しています。



▲栄養素（炭水化物等）
一覧表



▲原料配合表

QRコードで
スマートフォンからも
アクセスできます。



がっこうきゅうりよく
学校給食
こんだて
コーナー

9日
(火)

ぶたにく いた 豚肉のりんごソース炒め

【材料(4人分)】

豚肉…………… 280g
しょうが…………… 1/2片
にんにく…………… 1/2片
たまねぎ…………… 1個
青ねぎ…………… 25g

りんご…………… 1/8個
砂糖…………… 大さじ2
★ あらびきこしょう…………… 少々
濃口しょうゆ…………… 大さじ2
レモン汁…………… 小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、青ねぎは小口切りにする。
りんごはすりおろしておく。
- ②豚肉としょうが、にんにくを炒める。
- ③玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④すりおろしたりんごと★を加えて味付けし、煮汁が少なくなるまで炒める。
- ⑤仕上げにねぎをかけたら完成。

・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	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	706	14.8	26.8	3	334	87	5.54	221	0.36	0.48	29	4.4

※1 1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%