

令和5年度 7月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	市制記念日 ごはん 三田ポークのスタミナ炒め きゅうりの香漬け(ごま) モロヘイヤと卵のスープ	まごわやさしい ごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	世界のパン(中近東) ピタパン 鶏肉とレバーの大豆がらめ ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ オニオンスープ	ごはん 夏野菜のカレー 海と畑のサラダ	七夕献立 減ごはん たこのから揚げ かんぴょうの炒め煮 七夕汁 豆乳アイス	世界の料理・中国 ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨のごま酢和え	世界の料理・韓国 ごはん 餅のヤンニョムカンジャンかけ チャブチェ わかめスープ	母子茶を食べてよう献立 母子茶パン とびうおフライ 豚肉ときゅうりのマリネ ミネストローネ	減ごはん 豚じゃが ししゃも 煮びたし オレンジゼリー	日本味めぐり・長崎 しそごはん 皿うどん 揚げそば あんかけスープ 枝豆
材料名および使用量(g)	精白米 80 三田ポーク 30 にんにく 0.25 玉ねぎ 20 ピーマン 10 上白糖 1 こいりしょうゆ 2 料理酒 0.5 コチジャン 0.6 きゅうり 30 土しょうが 0.15 こいりしょうゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 塩 0.03 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ベーコン 2.5 モロヘイヤ 7 鶏卵 20 玉ねぎ 25 人参 5 豆腐 15 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 5.4 塩 0.15 こしょう 0.03 でん粉 0.5 水 112	精白米 80 さば 50g 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いももち 25 小松菜 10 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 115	ピタパン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 上白糖 2 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 あらいごぼう 30 人参 10 塩 0.14 上白糖 0.49 うすろしょうゆ 0.35 酢 0.7 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 玉ねぎ 40 豚肉 10 キャベツ 10 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.05 水 115	精白米 80 豚肉 15 じゃがいも 45 人参 10 玉ねぎ 40 オニオンソテー 5 トマト 7 なす 7 ピーマン 3 にんにく 0.1 カレールーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 もやし 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.2 水 125 豆乳アイス 1 水 1	精白米 70 真だこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 豚肉 12 人参 8 玉ねぎ 4 ニラ 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 にんにく 2 八丁みそ 2 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 4 玉ねぎ 25 人参 10 オクラ 7 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.2 水 125	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(天) 1 緑豆ほろさめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 なたね油(揚げ油) 4 豚肉 14 きゅうり 25 土しょうが 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆ほろさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.6 うすろしょうゆ 2 料理酒 0.5 かつわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.15 こしょう 0.03 水 112	パン 1 母子茶 1.2 とびうおフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 豚肉 14 きゅうり 25 土しょうが 1 青ねぎ 1 みそ 1 上白糖 0.5 うすろしょうゆ 0.9 みりん 1 料理酒 1 水 32 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 7 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 キャベツ 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.2 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	精白米 70 しそごはん 1.49 揚げそば(小袋) 1袋 豚肉 14 人参 15 玉ねぎ 50 さいいんげん 25 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 にんにく 3.6 みりん 1 塩 0.1 こしょう 0.02 うすろしょうゆ 3.8 上白糖 0.25 ごま油 1 でん粉 2.5 水 70 枝豆 27 塩 0.3	



※5日ピタパン(小袋)
幼・小1・小2 60g
小3~中 80g



夏の健康づくりに夏野菜!

夏にとれる野菜には、たくさんの水分や栄養がふくまれています。野菜の色やかおり、にがい味には、いろいろなパワーがあり、暑さ対策にも有効です。夏野菜を食べて、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。おすすめ夏野菜と給食メニューを紹介します。

あか組 あか色のもと
【リコピン】
・かぜを予防する
・はだをじょうぶにする
トマト・すいかなど
6日 夏野菜のカレー・12日 ミネストローネ

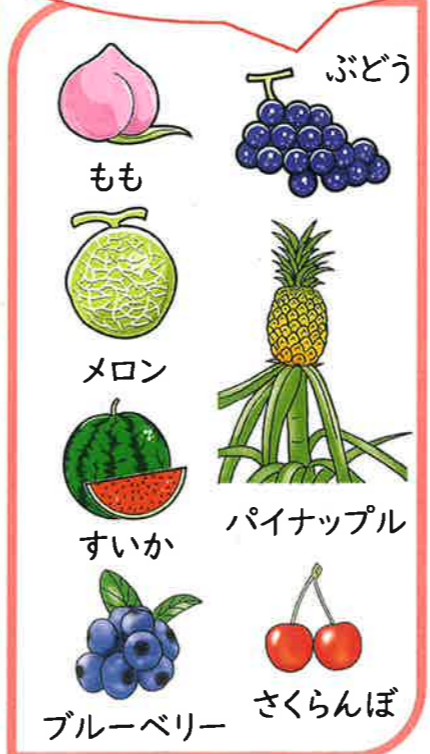
オレンジ組 オレンジ色のもと
【ベータカロテン】
・暗いところでも目がよく見える
・はだや粘膜をじょうぶにする
かぼちゃ・とうもろこしなど
18日 夏野菜のかきあげ

みどり組 みどり色のもと
【カロテノイド】【クロロフィル】
・体の調子を整える
ピーマン・きゅうり・ゴーヤー
・オクラ・モロヘイヤなど
3日 モロヘイヤとたまごのスープなど

むらさき組 むらさき色のもと
【アントシアニン】
・つかれた目を元気にする
なす・赤しそなど
14日 しそごはん
19日 なすのミートスパゲティ

[黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。
[赤]○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立表は都合により変更する場合があります。 ※揚げ油は複数回使用しています。

夏の野菜や果物は水分がたっぷりでおやつにもおすすめです。さわやかな甘みは、体のつかれをいやしてくれます。



季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。中国の伝説と食べ物を由来にしています。七夕には、笹竹に願い事を書いた短冊を飾ったり、天の川に見立てた「そうめん」を食べて1年の健康を願う風習があります。

そうめんに夏野菜(きゅうり・トマトなど)やハムや卵をのせると栄養のバランスや見た目もよくなります。



☆たこのからあげ(兵庫県産)
夏が旬のたこは、うま味がたっぷりです。
☆七夕汁
春雨を天の川に見立て、切り口が星の形をした夏野菜【オクラ】を使っています。
☆お楽しみデザートは豆乳アイスも登場します。

日・曜	18日(火)	19日(水)		
献立名	減ごはん 夏野菜のかき揚げ ピーマンとちくわの炒めもの みそ汁	小パン なすのミートスパゲティ プレーンオムレツ きゅうりとツナのサラダ		
材料名および使用量 (g)	精白米	70	パン	1こ
	西洋かぼちゃ	12	スパゲティ	27
	玉ねぎ	7	豚ミンチ	16
	にがうり	7	なす	7
	大豆(ひきわり)	10	人参	15
	小麦粉	7	玉ねぎ	15
	塩	0.3	ピーマン	3
	水	8	にんにく	0.5
	なたね油(揚げ油)	4	オリーブ油	1
	ピーマン	10	上白糖	1
	ちくわ	10	ケチャップ	12
	あらいごぼう	10	ウスターソース	5.5
	茎わかめ	3	塩	0.3
	人参	5	こしょう	0.08
	花かつお	1	水	4
	なたね油	0.3	プレーンオムレツ	1こ
	三温糖	1.9	きゅうり	25
	こい口しょうゆ	2.6	キャベツ	10
	料理酒	0.6	人参	5
	じゃがいも	30	まぐろフレーク	5
玉ねぎ	20	上白糖	1	
人参	10	塩	0.04	
油揚げ	7	うす口しょうゆ	0.9	
えのきたけ	7	酢	1.3	
青ねぎ	5	レモン汁	0.3	
煮干し粉	5			
みそ	8.5			
水	110			

給食費振替日
7月25日

◆牛乳は毎日
つきます



水分 ぼきゅうについて



私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温や血液、体液の濃さを調整したり、体の中の必要なものを運び、必要でなくなったものを体の外に出すなど大切な働きをしています。汗をたくさんかくと水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。水分が不足すると、脱水症状が起こり、命にかかわる危険な状態になる場合もあります。

いつ飲むの？



① 水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1ばい分とりましょう。朝起きた時や、お風呂に入る前後など意識して水分補給をしましょう。

なにを飲む？



② 運動する時は、運動前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや梅ぼし、塩あめなども一緒に補給しましょう。

なにを飲む？



水やお茶など、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの飲みすぎは、むし歯の原因やさとうの取りすぎになります。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

もうすぐ夏休みがはじまります。夜ふかしや冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。学校がある日と同じように早ね・早起きを心がけ生活リズムを整えましょう。「なつやすみのしよくじ」を参考に、しっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



食事の基本の形

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう
☆夏野菜など、旬の食材をとりいれましょう。



<p>な</p> <p>① まものや、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p>つ</p> <p>② めたいものはほどほどに食べよう。とりすぎは、おなかをこわします。</p>	<p>や</p> <p>③ おや つばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>④ のものや梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>	<p>み</p> <p>⑤ どのりのグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の</p> <p>⑥ み物は水かお茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回のみましょう。アレルギーの人は豆乳や小魚をとりましょう。</p>	<p>しよく</p> <p>⑦ じではすきらいせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。</p>	<p>じ</p> <p>⑧ かんをきめて1日3食。きそく正しい食事の時間がよい生活リズムを作ります。</p>
--	---	--	--	--	---	--	---