

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	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	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	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	日本味めぐり・長崎 減しそごはん 血うどん 揚げそば ・あんかけスープ 枝豆	市制記念 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	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	世界の料理・韓国 ごはん 糖のヤンニョムカンジャンかけ チャブチェ わかめスープ	減ごはん 豚じゃが ししやも 煮ひたし オレンジゼリー
材料名および使用量(g)	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	精白米 70 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 にがうり 7 大豆(ひきわり) 10 小麦粉 7 塩 0.3 なたね油(揚げ油) 4 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 油揚げ 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1 スパゲティ 27 豚ミンチ 16 なす 7 人参 15 玉ねぎ 15 ピーマン 3 にんにく 0.5 オリーブ油 1 上白糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 水 4 プレーンオムレツ 1 きゅうり 25 だし昆布 10 けずり節 5 人参 5 塩 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3	精白米 70 たこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 豚肉 12 人参 8 白ねぎ 4 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいりしょうゆ 2 三温糖 1.5 水 10 ほうろく 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 豆乳アイス 1	精白米 70 しそご飯の素 1.49 揚げそば(小袋) 1袋 豚肉 14 人参 15 白ねぎ 15 人参 40 チキンピジョン 5 土しょうが 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 上白糖 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(冷凍液卵) 20 玉ねぎ 25 人参 5 豆腐 15 チキンピジョン 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 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 上白糖 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 上白糖 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(冷凍液卵) 20 玉ねぎ 25 人参 5 豆腐 15 チキンピジョン 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 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ナラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 こいりしょうゆ 3.4 みりん 0.3 でん粉 0.1 水 2 あらいごぼう 30 人参 10 ほうれん草 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 キヤベツ 10 人参 10 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 0.15 こしょう 0.05 水 115	精白米 80 さわか 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 人参 40 塩 0.14 ほうれん草 0.49 上白糖 0.6 うすろしょうゆ 2 料理酒 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.3 こしょう 0.03 水 112	精白米 70 豚肉 20 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 50 きやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししやも 1尾 白菜 35 人参 5 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 オレンジゼリー 1 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	



※12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

18日 夏野菜のカレー・19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

4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

10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

7日 しそごはん
5日 なすのミートスパゲティ

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。

もも ぶどう
メロン パイナップル
すいか
ブルーベリー さくらんぼ

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。

そうめんには夏野菜(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。



令和5年度 7月 学校給食予定こんだて表

日・曜	18日(火)	19日(水)
献立名	ごはん 夏野菜のカレー 海と畑のサラダ	母子茶を食べよう献立 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
材料名および使用量(g)	精白米 80 □ 豚肉 15 ○ ジャがいも 45 □ 人参 10 △ 玉ねぎ 40 △ オニオンソテー 5 △ トマト 7 △ なす 7 △ ビーマン 3 △ にんにく 0.1 △ カレールウ 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 ○ ひよこ豆 5 ○ ホールコーン 6 △ ひじき 0.3 ○ 上白糖 1 □ 塩 0.04 △ うすろしょうゆ 0.9 △ 酢 1.3 △ レモン汁 0.5 △	パン 12 □ 母子茶葉 1.2 △ とびうおフライ 12 □ なたね油(揚げ油) 4 ○ 豚肉 14 ○ きゅうり 25 △ 土しょうが 1 △ みそ 1 △ 上白糖 0.5 ○ うすろしょうゆ 0.9 △ みりん 1 □ 酢 1 □ マカロニ(シックス) 3 □ ベーコン 7 □ ジャがいも 20 □ 玉ねぎ 15 △ キャベツ 20 △ 人参 5 △ にんにく 0.2 △ チキンブイヨン 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 □
◆牛乳は毎日 つきます	給食費振替日 7月25日	



水分ほきゅうについて



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。

な

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。

つ

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。

や

③ 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。

す

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。

み

⑤ ど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。

の

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回のみましよう。アレルギーの人は豆乳や小魚をとりましょう。

しよく

⑦ じではすききらいせず、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。

じ

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。