

小学校給食献立表

第383号
泉大津市教育委員会

令和5年度

6月分

令和5年度

7月分

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える					
1 木	ごはん 発酵乳 吉野煮 和風炒め	発酵乳 ちりめんじゃこ 平天 ミートボール うすあげ	ごはん 片栗粉 サラダ油 白ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ たけのこ					
2 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳 うすあげ 鶏肉 豆腐	ごはん 片栗粉 天ぷら油 里いも	こんにやく 大根 ごぼう にんじん 青ねぎ 土しよが					
5 月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのおひたし ふりかけ	牛乳 うすあげ ちくわ 豚肉 厚揚げ	ごはん サラダ油 片栗粉	大根 キャベツ にんじん しめじ たけのこ ピー豆					
6 火	減量ごはん 発酵乳 キムチうどん もやしとにらの炒め物	発酵乳 豚肉 かまぼこ 焼豚	減量ごはん うどん ごま油	白菜 にんじん 白菜キムチ 青ねぎ 太もやし にら					
7 水	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー ハムとエリンギのソテー	牛乳 牛肉 ハム	玄米ごはん じゃがいも サラダ油 ホールコーン オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース プリンビュレ エリンギ パプリカ ケチャップ					
ときめき	ごはん かみかみ具だくさんみそ汁 かみかみたこメンチ 切干大根の炒め煮	豆腐 うすあげ オメガ3みそ かみかみたこメンチ まぐろ油漬	ごはん 里いも 天ぷら油 ごま油	たけのこ にんじん 小松菜 白ねぎ こんにやく 切干大根 ヒーマン					
9 金	ピビンバ 牛乳 スーミータン 赤魚のピリ辛漬	牛乳 合ミンチ ハム 赤魚のピリ辛漬	アルファ化米 片栗粉 クリスタル 白ごま 白菜 たまねぎ ホールコーン サラダ油	太もやし にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 たまねぎ 土しよが					
12 月	ごはん 牛乳 関東煮 和風サラダ	牛乳 サラダチキン かつお 厚揚げ 厚揚げ ごぼう天	ごはん ホールコーン じゃがいも	キャベツ こんにやく 大根					
13 火	減量ごはん 牛乳 塩コーンラーメン 焼豚としめじの中華炒め	牛乳 鶏肉 焼豚	減量ごはん 中華麺 ホールコーン サラダ油 ごま油	青ねぎ 白菜 にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ たけのこ					
14 水	ごはん 発酵乳 豚汁 さばのしょうが煮	発酵乳 豚肉 豆腐 ちくわ とうすあげ 合みそ さば	ごはん	ごぼう 青ねぎ にんじん 大根 にんにく 土しよが					
15 木	ソフトフランスパン 牛乳 チリコンカルネ フルーツミックス	牛乳 豚肉	ソフトフランスパン じゃがいも トマトピューレ ケチャップ セロリ 白いんげん豆	たまねぎ にんじん みかん 黄桃 パイン ナタデココ					
16 金	ごはん 牛乳 てまりふのお吸い物 鶏肉のしょうが炒め	牛乳 かまぼこ うすあげ 鶏肉	ごはん ぶ 片栗粉 サラダ油	にんじん 大根 じゃがいも えのきたけ 青ねぎ キャベツ 太もやし 土しよが					
19 月	麦ごはん 牛乳 かねんしゅい チキン南蛮	牛乳 豆腐 鶏肉	麦ごはん さつまいも いももち 片栗粉 天ぷら油	にんじん 大根 しめじ 青ねぎ 土しよが					
20 火	減量パン 牛乳 キャベツとツナのスパゲティ 三色ソテー	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 ウィナー	減量パン スパゲティ オリーブ油 ホールコーン サラダ油	キャベツ にんじん えのきたけ パセリ たまねぎ 桜豆					
21 水	玄米ごはん 発酵乳 おつまみ麻婆 きゅうりの棒々鶏	発酵乳 合ミンチ 豆腐 大豆 みそ サラダチキン	玄米ごはん ごま油 ラー油 片栗粉	たまねぎ にんじん 白菜 ヒーマン 土しよが にら きゅうり こんにやく 寒天					
ときめき	ごはん オリーブオイル入りみそ汁 いわしの梅煮 キャベツとパプリカのたまご和え	とりつくね うすあげ オメガ3みそ 魚粉 平天 いわしの梅煮	ごはん オリーブ油 炒りすりごま	ごぼう 青ねぎ たまねぎ もやし にんじん 大根 キャベツ パプリカ					
23 金	ごはん 牛乳 すき焼き ツナともやしの酢の物	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ まぐろ油漬	ごはん ぶ サラダ油 ホールコーン	白菜 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 白ねぎ ごぼう こんにやく 太もやし					
26 月	ごはん 牛乳 くすきりと鶏肉の煮物 平天とピーマンの炒め物 ふりかけ	牛乳 豆腐 鶏肉 平天	ごはん サラダ油 白ごま くすきり	たまねぎ にんじん 白菜 青ねぎ ヒーマン					
27 火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきの炒り煮 冷凍みかん	牛乳 豚肉 うすあげ ひじき 大豆 ちくわ	減量ごはん うどん サラダ油	にんじん 青ねぎ たまねぎ 冷凍みかん					
28 水	ごはん 発酵乳 八宝菜&卵除去可能 肉団子の甘酢煮	発酵乳 豚肉 かまぼこ うすあげ ミートボール	ごはん 片栗粉 ごま油	もやし 白菜 にんじん たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ 土しよが パプリカ たけのこ しいたけ ケチャップ					
29 木	コッペパン 牛乳 ミネストローネ パジルチキン	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉	パン シェルマカロニ ホールコーン オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ スッキーニ トマトピューレ ケチャップ パセリ にんにく パシルペースト					
30 金	たこ飯 牛乳 田舎汁 八幡巻	牛乳 うすあげ 湯たこ 豆腐 ちくわ みそ 八幡巻	アルファ化米 クリスタル 里いも	乾燥大根葉 しいたけ ごぼう にんじん 青ねぎ					
給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	627Kcal	24.1g	29%	340mg	2.7mg	162μgRAE	0.37mg	0.45mg	20mg

(6月分給食予定回数 22回)

6月は食育月間

食育とは、「食べることや、食べ物について考え、健康的な食生活を実践する力を身につける」ということです。その食べ方のお手本となるのが、学校給食です。お腹を満たすだけではなく、栄養バランスが良く、旬の食材や郷土料理などの食文化を知ることができる大切な時間です。また、食べることに興味を持てるような、楽しい工夫もされていますよ。

ときめき給食の紹介

★6月8日「歯と口の健康週間・かみかみ献立」
噛むことを意識できるような食材である「根菜」や、たこ、切干大根を使った料理が登場します。しっかり噛むことで、歯と歯茎が鍛えられて強くなりますよ。

★6月22日「DHAの日」
血液をサラサラにし、血液中のコレステロールを下げる働きのあるDHA やリノール酸などの多価不飽和脂肪酸を含む食べ物（オリーブ油、いわし、ごま等）が使われています。

★7月13日「はもを食べて暑い夏を乗り切ろう」
関西の夏によく食べられている高級魚「はも」が登場します。はもは小骨が多いので、「骨切り」をして、食べやすくします。今回は天ぷらで登場します。

食育の日献立の紹介

毎月19日は食育の日

★6月(19日実施予定)
かねんしゅい・チキン南蛮 (宮崎県)

★7月(18日実施予定)
じゃじゃ麺(岩手県)

いずみおおつ市泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える					
3 月	ごはん 牛乳 ふりかけ 夏野菜と肉だんごの煮物 豆腐おかつ炒め ふりかけ	牛乳 ミートボール うすあげ 豆腐 花かつお	ごはん ホールコーン ごま油 白ごま	にんじん とうがん スッキーニ パプリカ 三度豆 しめじ					
4 火	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン もやしの煮物	牛乳 豚肉 焼豚	減量ごはん 中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ 青ねぎ にんじん たまねぎ 土しよが にんにく 太もやし にら					
5 水	玄米ごはん 発酵乳 肉じゃが ツナときゅうりのサラダ	発酵乳 牛肉 平天 まぐろ油漬	玄米ごはん じゃがいも サラダ油 ホールコーン	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース きゅうり					
6 木	ナン 牛乳 コンソメスープ ドライカレー パナナチップス	牛乳 ベーコン 合ミンチ	ナン サラダ油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく 土しよが ケチャップ ヒーマン トマト パナナチップス					
7 金	ごはん 牛乳 にゅうめん汁 (具だくさん) あじの蒲焼き セタデザート	牛乳 かまぼこ あじ	ごはん そうめん 片栗粉 小麦粉 天ぷら油 セタデザート	にんじん しいたけ 大根 小松菜 土しよが 青ねぎ					
10 月	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー	牛乳 焼豚 鶏肉	麦ごはん サラダ油 ごま油 ワンタン皮 片栗粉 天ぷら油	もやし にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ 土しよが 白ねぎ					
11 火	減量パン 牛乳 ナスとトマトのサマーパスタ コーンとパプリカのソテー	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 豚肉	減量パン オリーブ油 ホールコーン サラダ油 スパゲティ	たまねぎ なす スッキーニ トマト にんにく パセリ パプリカ ケチャップ					
12 水	玄米ごはん 発酵乳 なめこ汁 鶏肉とうすら卵の甘辛煮 (除去食可能)	発酵乳 うすあげ 豆腐 鶏肉 うすら卵	玄米ごはん サラダ油 里いも	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 青ねぎ なめこ 白ねぎ 土しよが					
ときめき	ごはん 冬瓜のみそ汁 はもの天ぷら 夏野菜のグリル焼き ふりかけ	うすあげ かまぼこ 豆腐 はもの天ぷら オメガ3みそ ベーコン	ごはん 天ぷら油 オリーブ油	とうがん 青ねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ スッキーニ					
14 金	ピラフ 牛乳 野菜の洋風煮 アップルミックス	鶏肉 牛乳 ウィナー	アルファ化米 クリスタル サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ みかん 黄桃 パイン ナタデココ りんご					
18 火	減量ごはん 発酵乳 じゃじゃ麺 ひじきとツナの炒め物	発酵乳 合ミンチ みそ ひじき まぐろ油漬	減量ごはん うどん サラダ油 ラー油 ごま油 ホールコーン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しよが たけのこ しいたけ チンゲンサイ 太もやし					
学校給食では、「オーガニック米」や「特別栽培米」として収穫されたより体に良いお米を使用しています！									
5月末からは滋賀県東近江市産の「みずかがみ」を使用しています。「みずかがみ」は、滋賀県で作ったお米の品種で、農業や化学肥料の使用量を通常より半分以下に減らして作られており、琵琶湖や周辺の環境にやさしい技術で作られたお米です。甘くてとてもおいしいお米です！									
お米については保護者負担なく、市と連携する様々な農山村地域から質の高いお米を市が直接購入します。また、栄養価をより多く残す加工(金芽米加工)したお米を提供しています。									
給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	625Kcal	22.4g	30%	377mg	2.5mg	199μgRAE	0.38mg	0.43mg	26mg

(7月分給食予定回数 11回)