令和5年 7月　学 校 給 食 献 立 表　（小学生）

＊献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
3 米飯 たこの磯辺揚げ 生揚げのみそ汁 うめじそふりかけ（袋） 牛乳	4 米飯 ごま風味肉じゃが すまし汁 塩昆布 牛乳	5 キャロットライス 焼きウインナーとラタトゥイユ かぼちゃの豆乳ポタージュ ヨーグルトドリンク	6 米飯 なすのみそいため 中華スープ さば缶ふりかけ 牛乳	7　**〈七夕献立〉** 米飯 さけの夕日焼き にゅうめん汁 切り干しベーコン セレクトゼリー 牛乳
10 にらチャーハン 焼きビーフン わかめスープ 牛乳	11 米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク	12 米飯 白身魚の甘酢あんかけ 肉団子汁 納豆 牛乳	13 コーンライス ムサカ モロヘイヤのスープ スライスチーズ 牛乳	14　**〈平和学習の献立〉** 麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 牛乳
17 	18 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 わかめふりかけ（袋） 牛乳	19 米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 福神漬 牛乳		

使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。
画面をスクロールするか「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

７月７日はセレクト給食です

1学期のセレクト給食は、フルーツゼリーです。

あらかじめ、「ぶどうゼリー」か「みかんゼリー」のどちらかを選んでもらっていますね。

あなたはどちらを選びましたか？

（こん立表には、「ぶどうゼリー」を選んだ場合の栄養価をのせています。）

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

〈URL〉　https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku

	一ヶ月　平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
低学年	522	20.8	17.0	390	1.8	213	0.32	0.45	22
中学年	631	23.3	18.2	398	2.1	229	0.37	0.47	24
高学年	703	25.2	19.3	404	2.3	245	0.40	0.49	26

箕面市教育委員会

箕面の畑だより

5月中じゅん、粟生間谷西地区にある森さんの畑を訪問しました。

畑では、トマト、かぼちゃ、さつまいも、さといも、じゃがいも、にんにくなど、いろいろな種類の野菜が育てられていました。

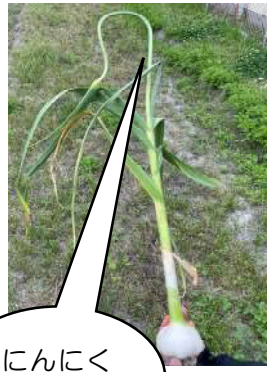
〈トマト〉

「もも太ろう」という品種のなえが350本植えられていました。大きな実を収かくするために、アゴ（わき芽）を取り除くことが大切ですが、よく見ないと間ちがえて主枝（中心となるくき）を取り除いてしまうかもしれないため、1本1本確認しながらの作業は根気が必要だと教えていただきました。

また、トマトは「肥料食い」とも言われ、花がさくと肥料をまき、そこから3節上にのびてまた花がさいた時にもう一度肥料をまく必要があるそうです。

〈にんにく〉

別の畑では、収かくの時期をむかえたにんにくの香りがただよっていました。給食では、土の中にうまっている白い部分（「鱗茎（りんけい）」と呼ばれるくきがふくらんだ部分）を食べていますが、上にのびている緑色の部分（「にんにくの芽」と呼ばれますが、これもくきの一部）も食べることができるそうです。森さんのにんにくは、6月中じゅんごろから給食に入れていただいていますよ。



気候のえいきょうで野菜が予想通りに育たないこともあるそうですが、「子どもたちにおいしく野菜を食べてほしい」という思いで野菜を育てておられるそうです。

調理方法

7月のこん立より

たこの磯辺揚げ（3日のこん立）

① ゆでだこをぶつ切りにする。

② たこに青のり、上新粉の順にからめ、180℃の油であげる。

ゆでだこには塩分がふくまれていることが多いので、味付けなしでもおいしく食べられます。給食ではからあげにしていますが、青のりと上新粉に水を加えて天ぷら衣にしてもおいしいです！

半夏生（はんげしょう）

1年のうち最も昼の時間が長い日である「夏至」から数えて11日目の7月2日ごろを、「半夏生」といいます。農家のかたにとって田植えを終わらせる目安として大切な日である「半夏生」に、「田んぼに植えたいねが、たこの足のようにしっかり大地に根付きますように」と願いをこめて、たこを食べる風習があります。

おにぎりランチ大ぼ集！

箕面産野菜を使ったおにぎりランチメニューの写真をぼ集します。くわしくは、箕面市ホームページまたはチラシをご覧ください。

〔ぼ集期間〕7月20日（木）～ 9月30日（土）

〔対象〕市内在住・在学・在勤の方（年れいは問いません）

〔ぼ集内容〕①おにぎりが主食であること
②箕面産の野菜を使うこと

箕面市ホームページはこちら！ 〈URL〉 https://www.city.minoh.lg.jp/syokuiku/onigiri-lunch.html

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)	
米飯 たこの磯辺揚げ 生揚げのみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ごま風味肉じゃが すまし汁 塩昆布 牛乳		キャロットライス 焼きウインナーとラタトゥイユ かぼちゃの豆乳ポタージュ ヨーグルトドリンク		米飯 なすのみそいため 中華スープ さば缶ふりかけ 牛乳		米飯 さけの夕日焼き にゅうめん汁 切り干しベーコン セレクトゼリー 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
たこ	45 g	豚肉	35 g	にんじん	8 g	なす	25 g	さけ	1 切
上新粉	9 g	じゃがいも	30 g	ガラスープ	2.4 g	油	2 g	油	1 g
青のり	0.1 g	たまねぎ	15 g	塩	0.8 g	豚肉	40 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7 g
油	4.5 g	ごぼう	5 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.2 g	にんじん	5 g
生揚げ	20 g	つきこんにゃく	8 g	油	1.6 g	ピーマン(青)	3 g	こしょう	0.01 g
生わかめ	2 g	さやいんげん	5 g	ウインナーソーセージ	2 本	信州みそ	2 g	鶏肉	10 g
キャベツ	20 g	白ごま	1 g	油	1 g	赤みそ	1 g	米粉麺	5 g
たまねぎ	25 g	ねりごま	0.5 g	たまねぎ	8 g	油	1 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	油	1 g	なす	5 g	砂糖	1 g	たまねぎ	25 g
えのきたけ	5 g	砂糖	2 g	ズッキーニ	5 g	しょうゆ	1 g	とうがん	20 g
葉ねぎ	5 g	しょうゆ	3 g	トマト	5 g	鶏肉	15 g	オクラ	5 g
信州みそ	4 g	みりん	1 g	ホールトマト(缶)	3 g	レタス	20 g	だし昆布	0.5 g
赤みそ	5 g	水	10 g	にんにく	0.05 g	たまねぎ	20 g	けずり節	1.5 g
煮干し	3 g	鶏肉	15 g	ブイヨン(缶)	0.6 g	にんじん	10 g	水	100 g
水	100 g	だいこん	15 g	塩	0.05 g	たけのこ(水煮)	10 g	塩	0.6 g
うめじそふりかけ	1 袋	はくさい	20 g	こしょう	0.01 g	にら	5 g	しょうゆ	1 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	砂糖	0.2 g	だし昆布	0.5 g	ベーコン	4 g
		たけのこ(水煮)	10 g	オリーブ油	1 g	ガラスープ	4 g	切り干し大根	2 g
		こまつな	10 g	鶏肉	25 g	水	100 g	葉ねぎ	2 g
		だし昆布	0.5 g	かぼちゃ	30 g	しょうゆ	1 g	油	1 g
		けずり節	1.5 g	たまねぎ	30 g	塩	0.6 g	酒	0.5 g
		水	100 g	じゃがいも	20 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	0.5 g
		塩	0.6 g	にんじん	10 g	さば水煮(缶)	10 g	塩	0.05 g
		しょうゆ	1 g	さやいんげん	5 g	ひじき	0.3 g	こしょう	0.01 g
		塩昆布	2 g	ブイヨン(缶)	4 g	しょうが	0.5 g	ぶどうゼリー みかんゼリー	どちらか 1 個
		牛乳	1 本	豆乳	20 g	油	1 g	牛乳	1 本
				水	60 g	白ごま	1 g		
				塩	0.7 g	砂糖	1 g		
				こしょう	0.02 g	みりん	0.5 g		
				でんぷん	1 g	しょうゆ	1.5 g		
				ヨーグルトドリンク	1 本	牛乳	1 本		

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
にらチャーハン 焼きビーフン わかめスープ 牛乳	米飯 ドレッシングサラダ 夏野菜のカレー ヨーグルトドリンク	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 肉団子汁 納豆 牛乳	コーンライス ムサカ モロヘイヤのスープ スライスチーズ 牛乳	麦ごはん かぼちゃの煮物 すいとん 梅干し 味付けいりこ 牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	140 g
油	1.6 g
豚肉	20 g
にら	4 g
えのきたけ	4 g
にんにく	0.16 g
しょうが	0.16 g
油	0.4 g
塩	0.12 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	0.4 g
鶏肉	15 g
米粉麺	5 g
糸こんにゃく	10 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
ピーマン(青)	5 g
ガラスープ	2 g
しょうゆ	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
油	2 g
豆腐(冷)	20 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	5 g
キャベツ	15 g
こまつな	10 g
白ごま	1 g
ごま油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ロースハム	8 g
キャベツ	25 g
にんじん	10 g
きゅうり	5 g
油	2 g
酢	1 g
塩	0.2 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	40 g
しょうが	0.3 g
しょうゆ	1 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
なす	8 g
ズッキーニ	8 g
トマト	10 g
にんにく	0.3 g
油	1 g
ガラスープ	6 g
りんごピューレ(缶)	6 g
トマトケチャップ	7 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	2 g
塩	0.6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
ヨーグルトドリンク	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホキ	1 切
塩	0.1 g
でんぷん	8 g
油	4 g
えのきたけ	5 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
オクラ	3 g
酢	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	0.5 g
だし汁	4 g
でんぷん	0.1 g
肉だんご(チキン)	25 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
だいこん	10 g
キャベツ	15 g
こまつな	10 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	1 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
納豆(カップ)	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
ホールコーン	16 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
なす	30 g
油	2 g
牛肉	20 g
たまねぎ	20 g
にんにく	0.1 g
トマトピューレ	5 g
トマトケチャップ	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
油	0.5 g
上新粉	1.8 g
豆乳	20 g
ブイヨン(缶)	2 g
塩	0.2 g
ベーコン	5 g
白いんげん	4 g
じゃがいも	15 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	15 g
にんじん	10 g
モロヘイヤ	3 g
オリーブ油	1 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	120 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
スライスチーズ	1 枚
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
大麦(米粒麦)	8 g
水	100.8 g
かぼちゃ	30 g
生揚げ	20 g
にんじん	10 g
さやいんげん	3 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
みりん	1 g
水	20 g
鶏肉	25 g
じゃがいも	8 g
上新粉	8 g
水	4 g
たまねぎ	20 g
だいこん	10 g
にんじん	5 g
チンゲンサイ	10 g
煮干し	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
梅干し	1 個
味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)		
	米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 わかめふりかけ(袋) 牛乳	米飯 えだまめの塩ゆで ハッシュドポーク 福神漬 牛乳		

食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
		米	80 g	米	80 g				
		水	112 g	水	112 g				
		にがうり	8 g	えだまめ	25 g				
		焼き竹輪	8 g	塩	0.3 g				
		にんじん	5 g	豚肉	35 g				
		たまねぎ	20 g	たまねぎ	40 g				
		モロヘイヤ	3 g	にんじん	10 g				
		上新粉	12 g	じゃがいも	40 g				
		水	7 g	しめじ	5 g				
		塩	0.3 g	こまつな	15 g				
		油	5 g	セロリ	1 g				
		豚肉	20 g	油	1 g				
		かぼちゃ	20 g	トマトピューレ	8 g				
		たまねぎ	10 g	トマトケチャップ	8 g				
		にんじん	10 g	ウスターソース	1 g				
		つきこんにゃく	10 g	米粉ハヤシルウ	3 g				
		ほうれんそう	10 g	上新粉	1 g				
		赤みそ	5 g	ブイヨン(缶)	4 g				
		信州みそ	4 g	水	60 g				
		煮干し	3 g	塩	0.5 g				
		水	100 g	こしょう	0.02 g				
		わかめふりかけ	1 袋	福神漬	8 g				
		牛乳	1 本	牛乳	1 本				