

蒸^わし暑^{あつ}くて「夏^{なつ}ばて」を起^おこすと食^{しょく}欲^{よく}がなくなり、
偏^{ひとへ}った食^{しょく}事^じになっ^{なつ}てしま^{げん}うが^きあります。夏^{なつ}を元^{げん}気^き
に過^すごすた^{えい}め^{よう}にも、栄^{えい}養^{よう}バ^らン^スのよ^いい食^{しょく}事^じを心^{こころ}がけ
ま^しよう。

家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康より引用

本日の給食は
コチラから



除去対象献立名

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
九日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め 枝豆 冬瓜のみそ汁 のりの佃煮 (バイキング給食 南第一小学校 5年・6年)	赤	豚肉	40	十二日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の さっぱり煮 じゃこピーマン 汁 豚	赤	鶏肉	35		
		緑	たまねぎ	20			黄	大豆	5		
		緑	ピーマン	5			赤	だし	3		
		緑	にんじん	5			黄	しょうゆ	5		
		緑	生生姜	0.4			赤	土生姜	0.2		
		黄	酒	1.5			赤	淡口しょうゆ	2.5		
		黄	酢	1.5			黄	みりん	2		
		黄	かりん	0.3			赤	酢	1.5		
		黄	塩	0.1			黄	うるめさば節	1		
		黄	黒こしょう	0.02			黄	塩	0.3		
黄	黒油	0.6	黄	でん粉	0.1						
緑	さや付き枝豆	26	赤	さつまあげ	1.5						
赤	塩	1	赤	じゃりめんじゃこ	5						
赤	鶏肉	10	赤	きやべつ	20						
赤	とうがんと	20	赤	ピーマン	12						
赤	もやし	10	赤	しょうゆ	2						
赤	青ねぎ	5	黄	みりん	0.6						
赤	うるめさば節	3.5	黄	酒	0.5						
赤	いりこだし	1	黄	塩	0.3						
赤	赤みそ	7	黄	油	0.01						
赤	白みそ	4.5	赤	豚肉	10						
赤	のりの佃煮	1個	赤	たまねぎ	20						
赤	豚ミンチ	10	赤	つきこんにやく	10						
赤	マカロニ	25	赤	うるめさば節	3.5						
赤	たまねぎ	20	赤	赤みそ	1						
赤	にんじん	10	赤	白みそ	7.7						
赤	にんにく	0.5	赤	鶏肉	45						
赤	鶏がらスープ	8	赤	たまねぎ	20						
赤	トマト	5	赤	白菜	15						
赤	トマトピューレ	5	赤	しょうゆ	3						
赤	赤ワイン	2	赤	中華スープ	0.5						
赤	トマトジュース	2	黄	豆腐	0.2						
赤	とんかつソース	2	黄	豆板醤	0.1						
赤	コンソメ	1	黄	でん粉	0.01						
赤	チキンブイヨン	0.5	黄	さつまあげ	1						
赤	塩	0.03	赤	さとう	5						
赤	黒こしょう	0.1	赤	にんじん	40						
赤	オリーブ油	5.5	赤	いりこだし	5						
赤	赤魚	1切	赤	淡口しょうゆ	2.5						
赤	黒こしょう	0.2	赤	みりん	2.5						
黄	油	0.5	赤	酒	1						
黄	酢	0.1	赤	さとう	0.5						
黄	レモン果汁	0.3	赤	でん粉	0.5						
黄	レモン果汁	0.2	赤	豆腐	15						
黄	淡口しょうゆ	0.1	赤	うすあげ	3						
黄	でん粉	0.2	赤	だし	15						
緑	きゅうり	25	赤	つきこんにやく	5						
緑	きやべつ	0.5	赤	わかめ	0.5						
赤	寒わかめ	0.3	赤	うるめさば節	3.5						
赤	海藻ミックス	0.3	赤	いりこだし	1						
赤	淡口しょうゆ	1.2	赤	赤みそ	7						
黄	すだち果汁	0.8	赤	白みそ	4.5						
黄	塩	0.5	赤	あつあげ	25						
黄	塩	0.1	赤	あらびき大豆フレーク	20						
赤	鶏肉	50	赤	たまねぎ	25						
赤	しょうゆ	0.1	赤	にんにく	3						
黄	油	0.01	赤	土生姜	0.5						
黄	酒	0.5	赤	甜麺醤	2.5						
黄	しょうゆ	1.2	赤	八丁みそ	2						
黄	しょうゆ	1	赤	しょうゆ	1						
黄	みりん	0.5	黄	中華スープ	0.5						
黄	塩	0.05	黄	さとう	0.5						
黄	塩	0.2	黄	豆板醤	0.4						
赤	でん粉	0.2	黄	塩	0.1						
赤	オイルツナ	6	黄	でん粉	0.2						
赤	きやべつ	25	黄	油	2						
赤	ピーマン	7	緑	きゅうり	30						
赤	エリンギ	7	緑	きやべつ	10						
赤	とんかつソース	0.5	赤	にんじん	5						
赤	ウスターソース	0.2	赤	塩昆布	0.8						
赤	チキンブイヨン	0.2	赤	しょうゆ	0.5						
赤	塩	0.1	赤	さとう	0.2						
赤	塩	0.01	赤	塩	0.2						
黄	しょうゆ	0.01	赤	昆布パウダー	0.05						
赤	たまねぎ	15	赤	鶏肉団子	15						
赤	たまねぎ	20	赤	もやし	15						
赤	じゃがいも	10	赤	ちんげんさい	10						
赤	にんじん	5	赤	えのきだけ	5						
赤	鶏がらスープ	8	赤	鶏がらスープ	8						
赤	コンソメ	1	赤	淡口しょうゆ	1.2						
赤	チキンブイヨン	0.5	赤	中華スープ	2						
赤	淡口しょうゆ	0.1	黄	塩	0.2						
赤	塩	0.1	黄	でん粉	0.02						
黄	しょうゆ	0.01	黄	しょうゆ	0.5						
黄	しょうゆ	2.5									
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
614	27.1	17.0	626	24.7	18.8	603	23.4	18.7	600	24.5	18.3
十日 (水)	パンブキンパン 牛乳 なすの ミートソース パスタ 赤魚の レモンマリネ 海藻サラダ (バイキング給食 南第二小学校 2年)	赤	豚ミンチ	10	十六日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のキムチ炒め 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁	赤	鶏肉	45		
		赤	たまねぎ	20			赤	たまねぎ	20		
		赤	白菜	15			赤	白菜	15		
		赤	しょうゆ	3			赤	しょうゆ	3		
		赤	中華スープ	0.5			赤	中華スープ	0.5		
		赤	豆腐	0.2			赤	豆腐	0.2		
		赤	豆板醤	0.1			赤	豆板醤	0.1		
		赤	でん粉	0.01			赤	でん粉	0.01		
		赤	さつまあげ	1			赤	さつまあげ	1		
		赤	さとう	5			赤	さとう	5		
赤	にんじん	40	赤	にんじん	40						
赤	いりこだし	5	赤	いりこだし	5						
赤	淡口しょうゆ	2.5	赤	淡口しょうゆ	2.5						
赤	みりん	2.5	赤	みりん	2.5						
黄	酒	1	赤	酒	1						
黄	さとう	0.5	赤	さとう	0.5						
黄	でん粉	0.2	赤	でん粉	0.2						
黄	豆腐	15	赤	豆腐	15						
黄	うすあげ	3	赤	うすあげ	3						
黄	だし	15	赤	だし	15						
黄	つきこんにやく	5	赤	つきこんにやく	5						
黄	わかめ	0.5	赤	わかめ	0.5						
黄	うるめさば節	3.5	赤	うるめさば節	3.5						
黄	いりこだし	1	赤	いりこだし	1						
黄	赤みそ	7	赤	赤みそ	7						
黄	白みそ	4.5	赤	白みそ	4.5						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
655	27.2	22.3	603	23.4	18.7	603	23.4	18.7	603	23.4	18.7
十一日 (木)	ココアパン 牛乳 照り焼きチキン きやべつの ソース炒め 洋風たまごスープ (除去食 コンソメスープ)	赤	鶏肉	50	十七日 (水)	ごはん 牛乳 麻婆なす 胡瓜の昆布和え 中華スープ	赤	あつあげ	25		
		赤	しょうゆ	0.1			赤	鶏肉	20		
		赤	油	0.01			赤	あらびき大豆フレーク	20		
		赤	酒	0.5			赤	たまねぎ	25		
		赤	しょうゆ	1.2			赤	にんにく	3		
		赤	しょうゆ	1			赤	土生姜	0.5		
		赤	みりん	0.5			赤	甜麺醤	2.5		
		赤	塩	0.05			赤	八丁みそ	2		
		赤	塩	0.2			赤	しょうゆ	1		
		赤	でん粉	0.2			黄	中華スープ	0.5		
赤	オイルツナ	6	黄	さとう	0.5						
赤	きやべつ	25	黄	豆板醤	0.4						
赤	ピーマン	7	黄	塩	0.1						
赤	エリンギ	7	黄	でん粉	0.2						
赤	とんかつソース	0.5	緑	きゅうり	30						
赤	ウスターソース	0.2	緑	きやべつ	10						
赤	チキンブイヨン	0.2	赤	にんじん	5						
赤	塩	0.1	赤	塩昆布	0.8						
赤	塩	0.01	赤	しょうゆ	0.5						
黄	しょうゆ	0.01	赤	さとう	0.2						
黄	しょうゆ	2.5	赤	塩	0.2						
赤	たまねぎ	15	赤	昆布パウダー	0.05						
赤	たまねぎ	20	赤	鶏肉団子	15						
赤	じゃがいも	10	赤	もやし	15						
赤	にんじん	5	赤	ちんげんさい	10						
赤	鶏がらスープ	8	赤	えのきだけ	5						
赤	コンソメ	1	赤	鶏がらスープ	8						
赤	チキンブイヨン	0.5	赤	淡口しょうゆ	1.2						
赤	淡口しょうゆ	0.1	黄	中華スープ	2						
赤	塩	0.1	黄	塩	0.2						
黄	しょうゆ	0.01	黄	でん粉	0.02						
黄	しょうゆ	2.5	黄	しょうゆ	0.5						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	26.5	24.8	600	24.5	18.3	600	24.5	18.3	600	24.5	18.3
7月18日(木)の献立表は裏面にあります											

よくかんで食べる子元気なさやまっ子

十八日(木)

献立名				食品名と数量						
	うすまきパン			赤黄	ボーカucz		1個			
	牛乳			赤赤	鶏肉		20			
	ボーカucz			緑緑	あらびき大豆フレーク		2			
	チキンの			緑緑	たまねぎ		25			
	キーマカレー炒め			緑緑	にんにく		10			
	レタススープ			緑緑	にんだま		0.2			
				緑緑	にんにく		8			
				緑緑	土生菜		0.2			
				緑緑	トマトピューレ		3			
				緑緑	トマトチップ		2.5			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	黄	赤黄	赤ワイン		1.5			
				赤黄	ウスターソース		0.8			
				赤黄	しょうゆ		0.1			
				赤黄	コンソメ		0.3			
				赤黄	コンソメ		0.3			
				赤黄	チキンフイオン		0.2			
				赤黄	カレー粉		0.05			
				赤黄	塩		0.02			
				赤黄	ごしょう		0.01			
				赤黄	セージ		0.01			
628	27.0	25.0	黄	赤黄	ガラムマサラ		0.01			
				赤黄	ナツメグ		0.01			
				赤黄	米粉		2			
				赤黄	油		0.5			
				緑緑	もやし		20			
				緑緑	レタス		15			
				緑緑	エリンギ		5			
				緑緑	セロリ		5			
				緑緑	鶏がらスープ		3			
				緑緑	コンソメ		0.6			
				緑緑	チキンフイオン		1			
				緑緑	塩		0.1			
				緑緑	ごしょう		0.01			
				緑緑	でん粉		0.01			
				緑緑	もやし		20			
				緑緑	レタス		15			
				緑緑	エリンギ		5			
				緑緑	セロリ		5			
				緑緑	鶏がらスープ		3			
				緑緑	コンソメ		0.6			

はしは衛生に気を付けて
いさから持ってきてください







おお

さか

しよく

ざい

大阪の食材





地産地消の推進から7月の精米、たまねぎ、しろな、こまつな、なすは、大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

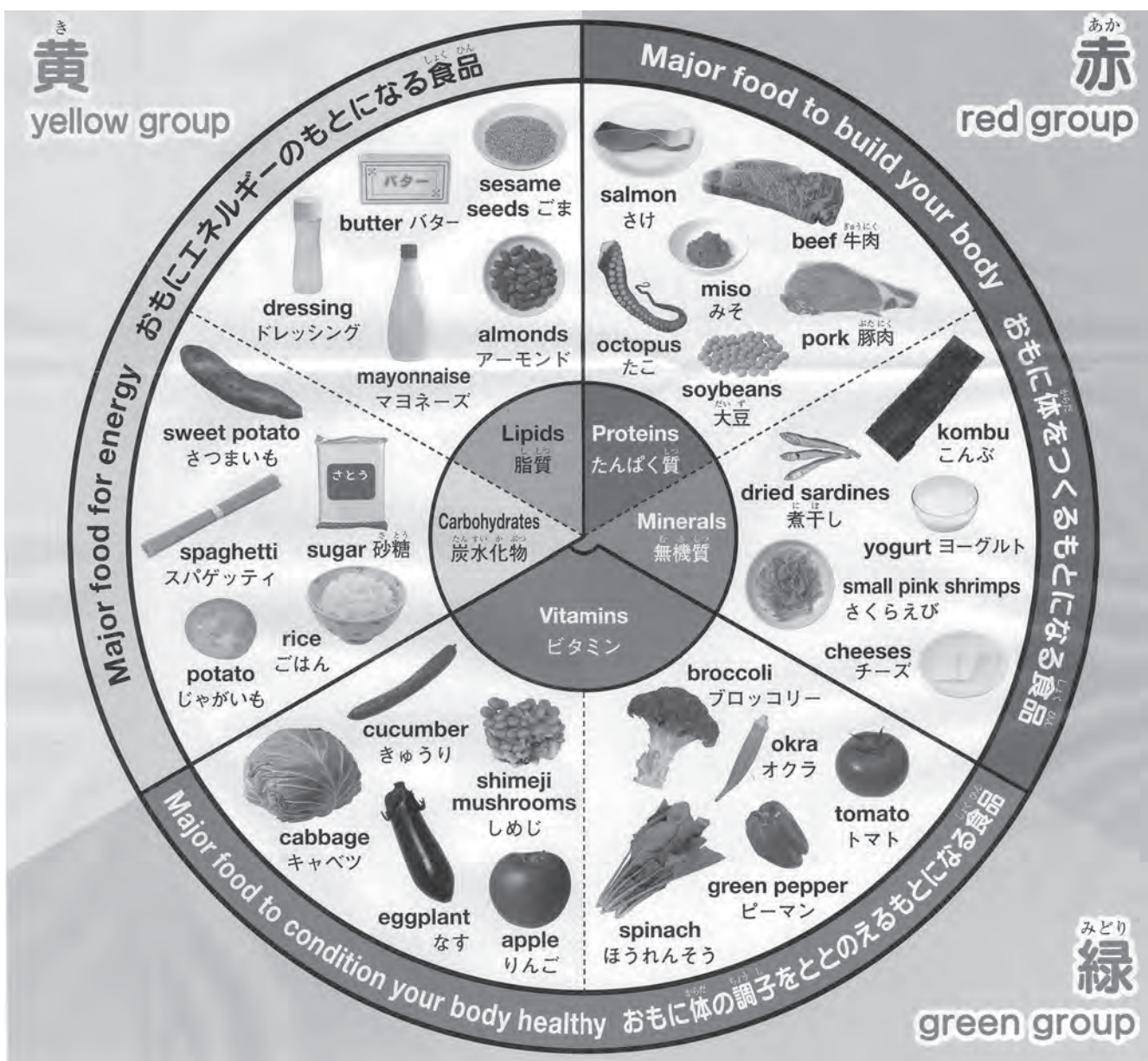
- ・南河内産精米
- ・泉州黄玉葱
- ・大阪しろな
- ・大阪産小松菜
- ・大阪産なす



大阪産

英語でチャレンジ！食べ物たものをグループぐるーぷにわけてみよう

給食で使われている食べ物を英語で「三つの食品のグループ」にわけてみましょう。



監修 青山学院大学 文学部 英米文学科 教授 アレン玉井光江先生



食品しょくひんのグループわけを
英語えいごでいってみよ

□ ^{なか}の中に入る^{はい}言葉^{こと}を^ば考えて^{かんが}みましょう。

Milk is in the group.

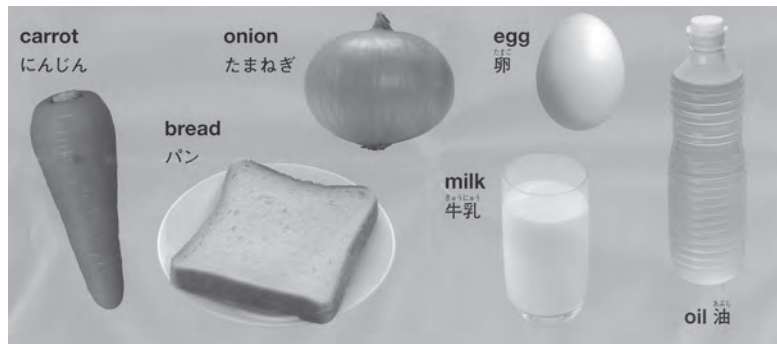
牛乳は のグループです。

An onion is in the group.

たまねぎは のグループです

答え Milk is in the red group. 牛乳は赤のグループです。 An onion is in the green group. たまねぎは緑のグループです。

次の6つの食べ物つぎ た ものがそれぞれ、どのグループに
入るのかはいを考え、英語でいってみましょう。かんが えい ご



Which is in the red group?

どれが赤のグループかな？

給食ニュース No.1870 2022年(令和4年)9月8日号より引用

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html



QRコード

主紙配合率100%の再生紙を使用しています