

学校給食予定献立表

暑い日が続いていますが、冷たいものを取りすぎではありませんか？
体調を崩さないようにとりすぎに注意しましょう。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応
除去するもの（5種類 9品目）
●卵
▲乳製品
〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
■いか
★えび
◆かに
除去対象献立名

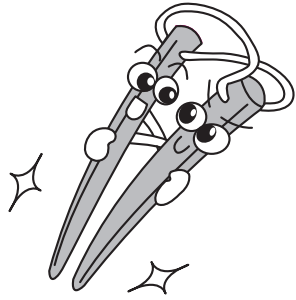
令和3年7月分

7月分の給食費は6月21日(月)～7月9日(金)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
七月一日(木)	ココアパン	全粒粉パン	肉団子	ごはん	さば
	牛乳	牛乳	油	牛乳	塩
	あじのトマトソース	ミートボール	赤ワイン	さばの生姜あん	油
	きやべつのごまドレサラダ	コーンとひじきのサラダ	トマトケチャップ	かぼちゃのそぼろ煮	土生姜
	じゃがいもの豆乳クリームスープ	洋風たまごスープ(除去食 コンソメスープ)	ウスターソース	七タースープ	うるめさばぶし
二日(金)	狭山中 メロンパン	五日(月)	鶏ミンチ	黒糖パン	じゃがいも
	エネルギーkcal 607	たんぱく質g 30.0	脂質g 23.1	牛乳	きやべつ
	ごはん	ポークカレーライス	鶏がらスープ	お魚ボールのマリネ	すだち果汁
	牛乳	増量玄米ごはん	白いんげん豆ペースト	ポテトソティ	うるめさばぶし
	豚キムチ	カレーうどん	にんにく	ラタトゥイユ	塩
三日(土)	切干大根の煮もの	六日(火)	鶏がらスープ	お魚ボール	油
	玉葱のみそ汁	牛乳	トマトケチャップ	酢	きやべつ
	エネルギーkcal 600	たんぱく質g 24.5	ウスターソース	お魚ボール	すだち果汁
	ごはん	フルーツポンチ	しょうゆ	酢	うるめさばぶし
	牛乳	福神漬	はちみつ	お魚ボール	うるめさばぶし
四日(日)	豚キムチ	六日(火)	鶏がらスープ	お魚ボール	うるめさばぶし
	切干大根の煮もの	牛乳	トマトケチャップ	お魚ボール	うるめさばぶし
	玉葱のみそ汁	フルーツポンチ	ウスターソース	お魚ボール	うるめさばぶし
	エネルギーkcal 600	たんぱく質g 24.5	しょうゆ	お魚ボール	うるめさばぶし
	ごはん	福神漬	はちみつ	お魚ボール	うるめさばぶし

献立名	食品名と数量
ごはん	豚肉 あつあげ きやべつ しょうゆ
牛乳	酒 さとう みりん 豆板醤 塩
さばの梅あえ	黄 黄
わかめのみそ汁	緑 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤
九日(金)	第三中 おにぎり
エネルギーkcal 601	たんぱく質g 25.5
脂質g 17.7	
献立表に記された数量は小学校平均の数字です	
エネルギーkcal 618	たんぱく質% 16.0
脂質% 29.5	カルシウムmg 306
ビタミンAμg RAE 177	B1mg 0.4
B2mg 0.5	Cmg 20
文部科学省栄養基準量	
エネルギーkcal 650	たんぱく質% 13～20%
脂質% 20～30%	カルシウムmg 350
ビタミンAμg RAE 200	B1mg 0.4
B2mg 0.4	Cmg 25
たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です	
事情により献立を変更する場合があります	
はしは衛生に気をつけて 家から持ってきてください	



すききらいなく食べましょう

正しい手洗いをしよう

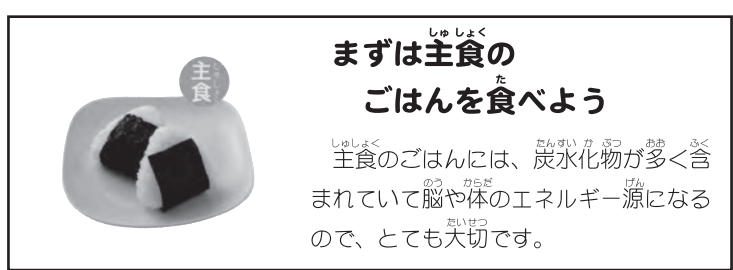


©株式会社 少年写真新聞社 No.1716付録
2017年(平成29年)11月8日発行

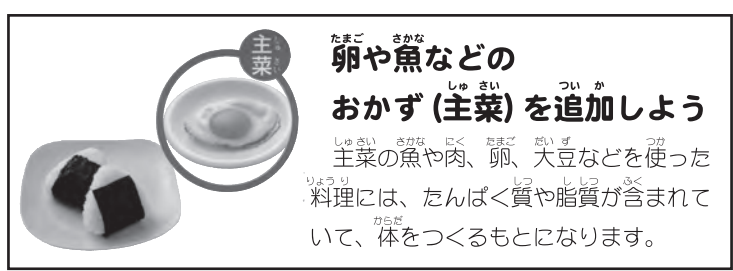
自分で朝ごはんを作ってたべよう

朝ごはんは脳のためのエネルギー源となるもので、栄養のバランスもとれていることが大切です。簡単な料理を上手に組み合わせて、より良い朝ごはんをめざしましょう。

あなたの朝ごはんタイプはどれかな？自分が当てはまるところから始めてみましょう。



食べる習慣がついたら次に進もう！



ここができればもう少しがんばろう！



あと少しでパーフェクト！がんばれ！



ほかにも簡単に用意できる料理



じゃこ納豆



レタスの塩こんぶあえ



ソーセージ炒め



トマトときゅうりのサラダ

パーフェクトな朝ごはんが完成！



主食のごはんに、主菜・副菜・汁物を組み合わせると、自然と栄養のバランスがとれた朝ごはんになります。

ごはんのよさを知ろう



ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれ、あっさりした味なので、どんな料理とも相性がよく、朝ごはんの主菜として最適です。