

# 学校給食 7月号 (A)

豊中市教育委員会  
第638号

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課  
(6843)-9102 原田学校給食センター  
(6152)-9501 走井学校給食センター

## 学校給食予定献立表

平成29年(2017年)7月

### 栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	栄養価											
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
7月3日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月5日(水)	ごはん ぎゅうにゅう  じゃがいものみそしる  いかのかりんとあげ  ぎゅうにくとなすの いたためもの		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				651	31.7	15.8	1.7	287	2.1	355	0.50	0.48	53	3.4				
7月4日(火)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月6日(木)	ごはん ぎゅうにゅう  ズッキーニのスープ  ぶたにくのアップル シナモンソース  こめこマカロニサラダ ドレッシング(クラス1本)		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				609	25.0	16.3	1.9	297	1.8	232	0.34	0.47	28	3.5				
7月7日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月10日(月)	ごはん ぎゅうにゅう  ズッキーニのスープ  ぶたにくのアップル シナモンソース  こめこマカロニサラダ ドレッシング(クラス1本)		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				677	23.1	20.2	2.0	269	1.8	423	0.51	0.47	23	5.7				
7月11日(火)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月14日(金)	ごはん ぎゅうにゅう  じゃがいものみそしる  いかのかりんとあげ  ぎゅうにくとなすの いたためもの		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				652	25.4	25.2	2.6	303	1.4	312	0.67	0.60	20	4.4				

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	栄養価											
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
7月12日(水)	わかめごはん ぎゅうにゅう  なめこのみそしる  チヂミ ぼんず(クラス1本)  ゴーヤチャンプルー		こめ	70	黄	7月13日(木)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう  ポークビーンズ  チキンナゲット  ナタデココいり フルーツミックス		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			▲わかめごはんのもと	2	赤				675	25.5	21.1	2.5	310	2.7	206	0.64	0.57	29	6.0				
7月13日(木)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月14日(金)	ごはん ぎゅうにゅう  じゃがいものみそしる  いかのかりんとあげ  ぎゅうにくとなすの いたためもの		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				637	25.8	22.6	2.5	326	1.7	173	0.20	0.46	7	2.1				
7月14日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ  じゃがいものうまに  とびうおのからあげ  ちゅうかサラダ		こめ	70	黄	7月15日(土)	ごはん ぎゅうにゅう  じゃがいものみそしる  いかのかりんとあげ  ぎゅうにくとなすの いたためもの		こめ	70	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				637	25.8	22.6	2.5	326	1.7	173	0.20	0.46	7	2.1				

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色											
7月18日(火)	ロールパン2こ ぎゅうにゅう		●ロールパン2こ ○ぎゅうにゅう けいにく ●とうふ モロヘイヤ にんじん たまねぎ ●チキンスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	1しょく 1ぼん 15 20 5 10 20 8 1.8 0.8 0.025 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤	7月19日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ とうがん オクラ トマト とうもろこし ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	70 1ぼん 25 20 50 30 5 10 10 1 2.5 5.5 0.1 0.025 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤											
	モロヘイヤのスープ		●たまねぎ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	1こ 4.5 8 4 10 5 15 8 20 2 2 0.1 0.015 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤		なつやさいのもの		▲めひかり(魚)フライ なたねあぶら ●ささみ(レトルト) キャベツ もやし しろすりごま さとう ●す ●しょうゆ しお ●ごまあぶら	30 3 15 25 10 0.5 1.5 2 2 0.1 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤											
	やさしいりオムレツ ケチャップ(クラス1本)		▲やさしいりオムレツ ●トマトケチャップ(クラス1本) ぶたにく ●ちくわ ●そくせきそば にんじん たまねぎ もやし キャベツ ●ウスターソース ●とんかつソース しお こしょう なたねあぶら	1こ 4.5 8 4 10 5 15 8 20 2 2 0.1 0.015 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤		🍷めひかりフライ		▲めひかり(魚)フライ なたねあぶら ●ささみ(レトルト) キャベツ もやし しろすりごま さとう ●す ●しょうゆ しお ●ごまあぶら	30 3 15 25 10 0.5 1.5 2 2 0.1 0.1	黄赤赤 赤緑緑 赤											
	ミニやきそば		●ウスターソース ●とんかつソース しお こしょう なたねあぶら	2 2 0.1 0.015 0.1	黄		キャベツとささみの ごまずあえ		●す ●しょうゆ しお ●ごまあぶら	2 2 0.1 0.1	黄											
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(食塩相当量) mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(食塩相当量) mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	
	661	25.5	25.1	3.7	348	1.9	296	0.33	0.60	19	3.9	646	24.5	20.9	1.7	334	1.4	227	0.44	0.48	33	3.5

### 学校給食用半製品・加工品の配合表

7月3日 とびうおのからあげ	7月3日 ひじきふりかけ	7月4日 しろいんげんまめペースト	7月5日 ひとくちいかてんぷら	7月6日 コーンドレッシング
とび魚 馬鈴薯でん粉 ※同一ラインで卵・乳・小麦・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・イカ・鯖・りんご・大豆・山芋・ごまを含む食品を製造	ごま、ひじき、馬鈴薯でん粉、しょうゆ砂糖、脱脂大豆、鯉削節、食塩、あおきたん白加水分解物、鯉エキス 酵母エキス、チキンエキス、パーム油 デキストリン、のり、発酵調味料 麦芽糖、抹茶、加工でん粉 未焼成カルシウム、カラメル色素 (小麦・大豆・鶏肉・ごま由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・鮭・鯖を含む食品を製造	いんげんまめ	いか 小麦粉 小麦でん粉 食塩、砂糖 パーム油 (小麦・イカ由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えびを含む食品を製造	菜種油、醸造酢、砂糖、食塩 スイートコーンパウダー 玉ねぎ、酒精 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 酵母エキスパウダー スイートコーン、乳化剤 酸味料、にんじんエキス ブルー、レモン果汁、香料
7月6日 こめこまカロニ	7月10日 ぶどうゼリー	7月11日 ホイールマカロニ	7月11日 マヨネーズふうドレッシング	7月11日 ミンチカツ
米粉 ほうれん草パウダー にんじんパウダー かぼちゃパウダー 酸化防止剤 (ビタミンC)	ぶどう果汁(濃縮還元) 水あめ 砂糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 クエン酸鉄ナトリウム	小麦 (小麦由来の原材料を含む)	大豆油、菜種油、醸造酢、食塩 砂糖、粉末状大豆たん白、香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物 (大豆・りんご由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造	豚肉、玉ねぎ、パン粉、馬鈴薯でん粉 粒状大豆たん白、しょうゆもろみ、砂糖 ポークエキス、食塩、黒こしょう 大豆粉、べにばな油、タピオカでん粉 増粘多糖類 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・イカ・鮭・鯖・りんご・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造
7月12日 チヂミ	7月12日 なめこ(水煮)	7月12日 わかめごはんのもと	7月12日 ぼんず	
キャベツ、ニラ、小麦粉、マンナンクロス(こんにゃく粉)、米油、食塩 鯉削節、鯉エキス、鯉削節、昆布エキス、酵母エキス、デキストリン たん白加水分解物、イカ、タコ、米発酵調味料、水あめ、魚介エキス 米粉、コーンスターチ、馬鈴薯でん粉、砂糖、小麦でん粉、チキン粉末 オニオン粉末、ぶどう糖、増粘剤(加工でん粉・増粘多糖類) 水酸化カルシウム、加工でん粉、トレハロース (小麦・大豆・鶏肉・イカ・鯖由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・牛肉・豚肉・山芋を含む食品を製造	なめこ pH調整剤 ※同一ラインで小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・鯖・りんご・大豆・松茸・ごまを含む食品を製造	わかめ 食塩 砂糖 酵母エキス ※本製品で使用しているわかめは、えび、カニの生息域で採取しています。	醸造酢、しょうゆ みりん、ゆず果汁 砂糖、鯉削節 食塩、昆布 しいたけ (小麦・大豆由来の原材料を含む)	
7月13日 チキンナゲット	7月14日 えびフリッター	7月14日 つみれだんご	7月18日 やさしいりオムレツ	7月19日 めひかり(魚)フライ
鶏肉、粒状大豆たん白、パン粉、馬鈴薯でん粉 乾燥おから、砂糖、食塩、香辛料 たん白加水分解物、小麦粉、クラッカー粉 小麦でん粉、とうもろこしでん粉 馬鈴薯でん粉、コーンフラワー、米粉 ぶどう糖、粉末しょうゆ、パーム油 加工でん粉、トレハロース 膨張剤、ピロリン酸第二鉄 着色料(カロチノイド・紅麹) (小麦、大豆、鶏肉由来の原材料を含む)	えび、食塩 小麦粉 小麦でん粉 砂糖、パーム油 (小麦・えび由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造	鯛すり身 馬鈴薯でん粉 食塩 ※同一ラインで卵・乳・小麦・えび・カニ・牛肉・鶏肉・豚肉・イカ・鮭・鯖・りんご・大豆・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	卵、だし汁 ほうれん草、玉ねぎ とうもろこしでん粉 にんじん、砂糖、しょうゆ 食塩、菜種油 (卵・小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで乳・カニ・鶏肉・豚肉を含む食品を製造	めひかり パン粉 小麦粉 食塩 こしょう (小麦由来の原材料を含む)

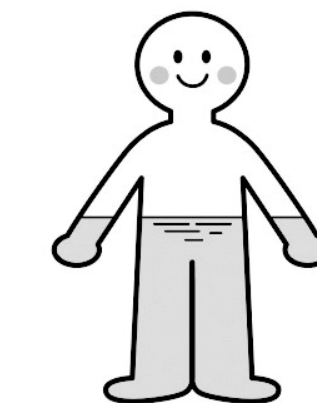


急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

※ 毎日 はし を 持 参 し ま し ょ う 。



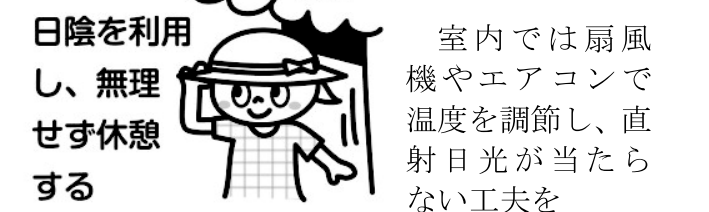
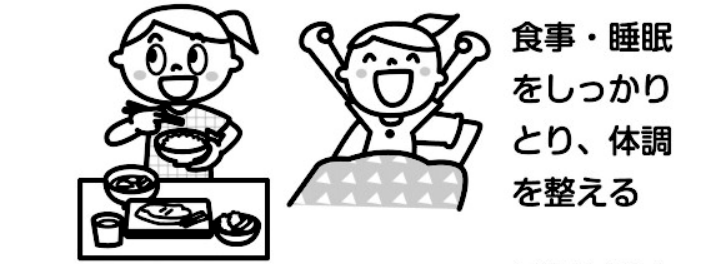
健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5Lもの水分が尿や便、汗、呼気などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル2014」/厚生労働省HP「熱中症関連情報」  
出展：全国学校給食協会「学校給食」

豊中市のホームページ 及び 携帯サイト <http://www.city.toyonaka.osaka.jp/> 材料及び献立名は都合により変わることがあります。



基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

