泉大津市中学校給食献立表

2024年　6月

泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
3	**4**	**5**	**6**	**7**
エネルギー(kcal) 825 / たんぱく質(g) 31.8 / 脂質(g) 26.6 / 塩分(g) 2.2	777 / 27.8 / 28.6 / 3.9	693 / 25.7 / 21.0 / 3.4	585 / 23.4 / 22.2 / 2.0	764 / 26.5 / 21.4 / 4.1
ジャーマンポテト / 鶏肉のオレンジソース / 牛乳 ごはん / ミネストローネ	切干大根の炒め煮 / いかの天ぷら1個 / 牛乳 京ごもくごはん / 根菜のみそ汁	チンゲン菜の中華炒め / きのことれんこんのオイスターマヨ風和え / 牛乳 ごはん / サンラータン(卵入り) 【卵除去可能】	鶏ときゅうりの塩こうじ和え / 根菜和風コロッケ1個 / 牛乳 おにぎり1個 / なすと豚肉のうどん	りんご缶 / ごぼうのソテーサラダ / 牛乳 ごはん / ハッシュドポーク
●ごはん 米 ●牛乳 ●ミネストローネ にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、鶏肉、ショルダーマカロニ、パセリ粉、鶏がらスープ、赤ワイン、トマト水煮缶、トマトピューレ、なたね油 ●ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、パセリ粉、なたね油 ●鶏肉のオレンジソース 鶏肉、マーマレード、オレンジジュース、片栗粉	●京ごもくごはん 米、京ごもくごはんの素 ●牛乳 ●根菜のみそ汁 豚肉、きざみ揚げ、にんじん、ささがきごぼう、冷凍里芋、豆腐、りょくとうもやし、青ねぎ、出し昆布、削り節、有機赤みそ、有機白みそ、なたね油 ●切干大根の炒め煮 平天、なたね油、切干大根、にんじん、素材力かつおだし ●いかの天ぷら いかの天ぷら、揚げ油	●ごはん 米 ●牛乳 ●サンラータン(卵入り) 鶏肉、しょうが、干し椎茸、りょくとうもやし、白菜、にんじん、卵、豆腐、青ねぎ、豆板醤、片栗粉、なたね油 ●サンラータン(卵抜き)【卵アレルギー対応】 鶏肉、しょうが、干し椎茸、りょくとうもやし、白菜、にんじん、豆腐、青ねぎ、豆板醤、片栗粉、なたね油 ●チンゲン菜の中華炒め 豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、なたね油、鶏豚湯 ●きのことれんこんのオイスターマヨ風和え れんこん水煮、しめじ、鶏がらスープ、オイスターソース、ノンエッグマヨネーズ	●おにぎり 米、なたね油 ●牛乳 ●なすと豚肉のうどん 豚肉、なす、にんじん、干し椎茸、冷凍うどん、青ねぎ、出し昆布、削り節、素材力かつおだし、一味唐辛子、なたね油 ●鶏ときゅうりの塩こうじ和え チキンフレーク水煮、きゅうり、なたね油、塩麹 ●根菜和風コロッケ 根菜和風コロッケ、揚げ油	●ごはん 米 ●牛乳 ●ハッシュドポーク 豚肉、にんにく、にんじん、玉ねぎ、しめじ、鶏がらスープ、豚骨スープ、トマトピューレ、米粉ブラウンルウ(N)、米粉ブラウンルウ(R)、粉末昆布、トマトケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、赤ワイン、なたね油 ●りんご缶 ●ごぼうのソテーサラダ ひじき、ツナフレーク油漬け、ささがきごぼう、有機小松菜、白ワイン、オリーブ油
10	**11**	**12**	**13** ときめき給食	**14**
717 / 29.5 / 11.5 / 3.6	919 / 30.1 / 26.2 / 4.5	689 / 25.5 / 34.3 / 3.4	664 / 20.8 / 16.5 / 1.7	870 / 37.5 / 28.5 / 3.6
きゅうりの酢の物 / 赤魚の煮付け1切 / コーヒー牛乳 ごはん / 磯煮 味付のり	豚キムチ / チヂミ1個 / ミルクド ごはん / 韓国風鶏じゃが	ウインナーのケチャップ煮 / マカロニサラダ / 牛乳 山型食パン / オニオンスープ さつまいもチップス	青菜の塩炒め / 焼き餃子2個 / お茶 ごはん(発芽玄米入り) / 黒酢の酢豚	和風ポテトサラダ / 鶏肉の梅煮 / 牛乳 ごはん / 豚汁 ふりかけ
●ごはん 米 ●コーヒー牛乳 ●磯煮 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、平天、ひじき、にんじん、角こんにゃく2cm、むき枝豆、なたね油 ●きゅうりの酢の物 きゅうり、乾燥わかめ、ツナフレーク油漬け、粉末昆布 ●赤魚の煮付け 赤魚切り身、しょうが ●味付のり(小袋)	●ごはん 米 ●アシドミルク ●韓国風鶏じゃが 鶏肉、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、冷凍いんげん、コチジャン、なたね油 ●豚キムチ 豚肉、しょうが、にんにく、白菜キムチ、にら、オイスターソース、なたね油 ●チヂミ チヂミ、揚げ油	●山型食パン 小麦粉、米粉、バター ●牛乳 ●オニオンスープ 鶏肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ソテードオニオン、パセリ粉、なたね油、野菜ブイヨン ●ウインナーのケチャップ煮 カットウインナー、マッシュルーム、コンソメ、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース ●マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬け、ノンエッグマヨネーズ ●さつまいもチップス(小袋)	●ごはん(発芽玄米入り) 米、発芽玄米 ●お茶 ●黒酢の酢豚 豚肉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、青ピーマン、にんじん、干し椎茸、なたね油、トマトケチャップ、黒酢、たけのこ水煮(乱切り) ●青菜の塩炒め チンゲン菜、赤パプリカ、にんにく、なたね油、鶏がらスープ ●焼き餃子 餃子	●ごはん 米 ●牛乳 ●豚汁 豚肉、にんじん、大根、ごぼう(ささがき)、突きこんにゃく、ちくわ、きざみ揚げ、冷凍里芋、豆腐、青ねぎ、出し昆布、削り節、有機赤みそ、有機白みそ、なたね油、みそ ●和風ポテトサラダ じゃがいも、むき枝豆、ちりめんじゃこ、粉削り節、粉末昆布、ノンエッグマヨネーズ ●鶏肉の梅煮 鶏肉、しょうが、うめぼしお ●ふりかけ(お魚)
17	**18**	**19** 食育献立	**20**	**21**
822 / 26.6 / 25.1 / 3.1	821 / 35.8 / 26.7 / 2.7	702 / 24.0 / 19.0 / 3.3	754 / 29.8 / 29.0 / 3.9	756 / 33.1 / 12.2 / 3.0
チキンナゲット2個 / コロコロサラダ / 牛乳 ごはん / カレーライス 青じそドレッシング	チンジャオロース / あじのチリソース1個 / 牛乳 ごはん / ワンタンスープ	ほうれん草のごま和え / ちくわの磯辺揚げ2個 / ジョア ごはん / ちゃんこ鍋 ふりかけ	鶏肉のハーブ焼き / 枝豆のペペロン風炒め / 牛乳 キャロットピラフ / ポトフ	豚肉のスタミナ炒め / キャベツのおかか和え / ヨーグルト ごはん / 甘酒入り具だくさんみそ汁 ごまなしミニフィッシュ
●ごはん 米 ●牛乳 ●カレーライス 牛肉、しょうが、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、カレー粉、トマトケチャップ、豚骨スープ、りんごピューレ、とんかつソース、にんにく、ウスターソース、赤ワイン、鶏がらスープ、粉末昆布、なたね油、米粉カレールウ(N) ●コロコロサラダ むき枝豆、にんじん、冷凍ホールコーン、大根、きゅうり ●チキンナゲット チキンナゲット、揚げ油 ●青じそドレッシング(小袋)	●ごはん 米 ●牛乳 ●ワンタンスープ 鶏肉、にんじん、白菜、干し椎茸、ワンタン皮、豆腐、鶏がらスープ、獅豚湯、素材力鶏だし、なたね油 ●チンジャオロース 豚肉、たけのこ水煮(千切り)、片栗粉、オイスターソース、なたね油、青ピーマン、にんにく ●あじのチリソース あじ切り身、片栗粉、揚げ油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、なたね油、トマトケチャップ、豆板醤	●ごはん 米 ●ジョア マスカット ●ちゃんこ鍋 つくね、豆腐、玉ねぎ、にんじん、白菜、鶏がらスープ、獅豚湯、素材力昆布、きざみ揚げ、しょうが、しめじ、青ねぎ、なたね油 ●ほうれん草のごま和え ほうれん草、にんじん、粉末昆布、白ごま(すり) ●ちくわの磯辺揚げ ちくわ、小麦粉、青さ粉、揚げ油 ●ふりかけ(抹茶昆布)	●キャロットピラフ 米、キャロットピラフの素 ●牛乳 ●ポトフ カットウインナー、セロリー、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、じゃがいも、鶏がらスープ、白ワイン、なたね油 ●鶏肉のハーブ焼き 鶏肉、オリーブ油、バジル粉 ●枝豆のペペロン風炒め ベーコン、むき枝豆、キャベツ、にんにく、にんじん、オリーブ油、一味唐辛子	●ごはん 米 ●のむヨーグルト ●甘酒入り具だくさんみそ汁 にんじん、さささがきごぼう、冷凍里芋、大根、有機小松菜、きざみ揚げ、出し昆布、豆腐、削り節、甘酒、有機赤みそ、有機白みそ ●豚肉のスタミナ炒め 豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、なたね油 ●キャベツのおかか和え キャベツ、にんじん、えのき、チキンフレーク水煮、粉削り節 ●ごまなしミニフィッシュ

6月

梅雨の時期に入り、むしむしと暑い季節になってきましたね。食欲が落ちてしまいますが、にんにくや豚肉などスタミナのつくものをしっかり食べて、学校生活を元気に過ごしてください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではありません。放っておくと虫歯菌が全身に運ばれ、口の中以外の場所に悪影響を及ぼします。

歯を健康にすることは、身体全体の健康に繋がります。

簡単な虫歯予防はよく噛むこと

食べ物をよく噛んで唾液を多く出すことで口の中の清掃活動が活発になり、清潔に保つことができます。

献立には、よく噛まないといけない食材を使ったメニューを『かみかみメニュー』として入れています。

かみかみメニューには歯のマークが付いています。しっかり噛んで歯の健康を保ちましょう。

歯のマークは『かみかみメニューです』

ときめき給食の紹介

6月13日のテーマ　免疫力アップ

免疫力とは、病気や感染症の原因となるウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。

免疫力をアップしてくれる食材の中に、発酵食品であるお酢があります。

今回のときめき給食は、お酢の中でも特に免疫力アップに効果があるとされる「黒酢」を使った酢豚が出ます！じめじめとした梅雨の時期は体調を崩しがちです。黒酢の効果で元気に過ごしましょう！

6月27日のテーマ　半夏生（はんげしょう）！

半夏生は、夏至から約11日目の日で、今年は7月1日です。

半夏生の日に、関西地方では「たこ」を食べる風習があります。それは、田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの足（吸盤）のようにしっかり根付くようにとの願いを込められているからです。たこには疲労回復の効果がある栄養素がたくさん含まれるので、田植え後の疲れをいやしてくれる食材としてピッタリですね！

また、福井県では「さば」、香川県では「うどん」、奈良県では「小麦もち」を食べる習慣があるそうです！

『郷土料理を知ろう！』　『ちゃんこ鍋』が登場します。

食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

今月は東京都

ちゃんこ鍋とは、力士たちが食べる料理のことで、明治時代に始まったと伝えられています。

ちゃんこ鍋は、一度に大量の食事を作ることができるので、力士たちの体を作るために欠かせない料理です。肉や野菜類、魚介類など様々な食材を組み合わせることで良い出汁が出て、美味しい鍋が簡単に作ることができます。

昔は四足歩行の肉を避けていたと伝わっており、手をつくことが負けるイメージに繋がることから牛や豚の肉を避けて縁起を担いでいました。

元々は相撲部屋で毎日食べられている料理ですが、現在では様々なちゃんこ鍋を提供するお店や、家庭でも気軽に作ることができる料理の一つになっています。

是非、東京の名物を楽しんでください！！

6月25日は「おづみん麻婆」です！

泉大津市の就学前施設（こども園・保育所など）・小中学校で統一したオリジナル献立の「おづみん麻婆」です！！

泉大津市のゆるキャラ「おづみん」の文字が入った食材を使用した泉大津市オリジナルの麻婆豆腐です！

お…オ(お)ニオン(たまねぎ)
づ…だいず(づ)
み…ミ(み)ンチ
ん…ピーマン(ん)

調味料にもこだわった本格的な麻婆豆腐を楽しんでください！

6月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13～20%	脂質 エネルギーの20～30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	758	28.9	23.3	3.2	330	3.6	232	0.44	0.44	28	4.1