令和4年 7月分

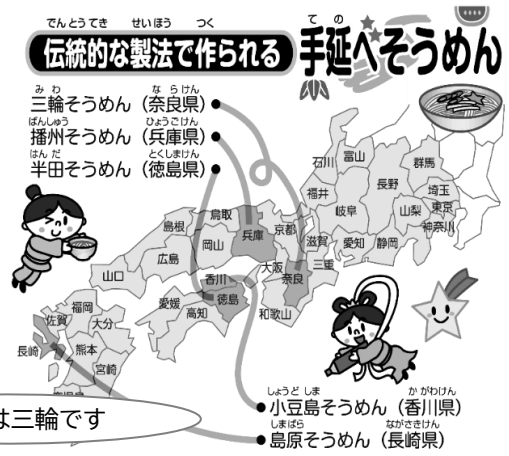
中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



7/7 給食は三輪です

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空にうかぶ天の川や、機織り（はたおり）の糸に見立てて、そうめんを食べる風習があります。

1

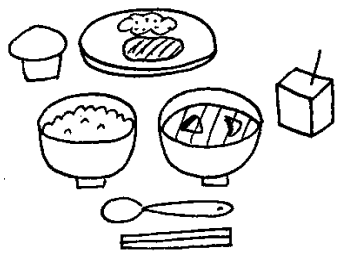
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
810 kcal	26.8 g	25.9 g

コッペパン　キャラメルパテ
ポテトコロッケ
いんげんソテー
コンソメスープ　牛乳

4

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
761 kcal	41.1 g	15.4 g

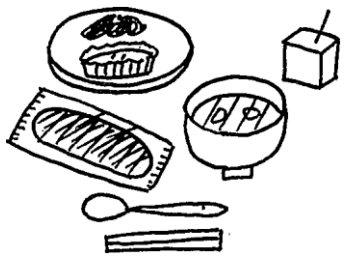
ごはん　牛乳
鶏肉の照り焼き
キャベツのじゃこ和え
なすのみそ汁　ヨーグルト



5

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
770 kcal	33.2 g	25.6 g

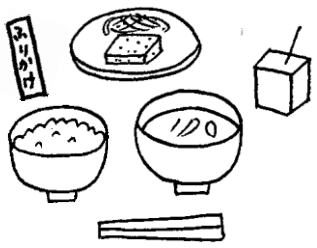
黒糖パン　牛乳
シーフードグラタン
ほうれん草とくるみのサラダ
トマトと豆のスープ



6

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
750 kcal	35.4 g	20.7 g

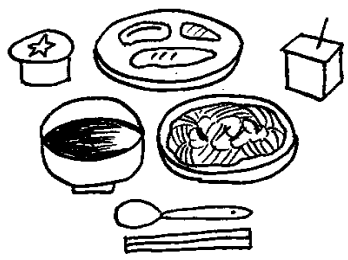
ごはん　牛乳
じゃこ入り卵焼き
もやしと揚げのごま和え
なっぱの煮びたし　梅ふりかけ



7

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
769 kcal	34.2 g	21.4 g

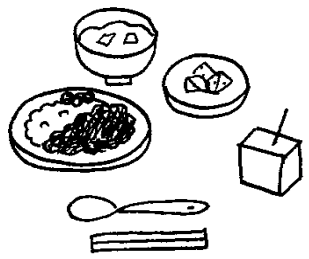
冷やしそうめん　牛乳
ささみの天ぷら
カボチャの天ぷら
オクラの天ぷら たなばたデザート



8

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
936 kcal	26.2 g	24.3 g

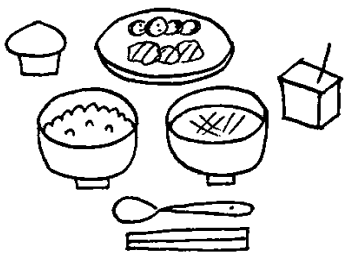
ドライカレーライス　牛乳
あげじゃが
千早漬
アロエヨーグルト



11

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
757 kcal	35.3 g	18.1 g

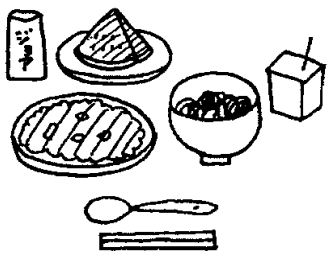
ごはん　牛乳
鶏のから揚げ　ピリカラきゅうり
冷やしうどん汁
レモンゼリー



12

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
804 kcal	26.3 g	20.7 g

インディアンライス　牛乳
わかめサラダ
すいか
ジョアマスカット



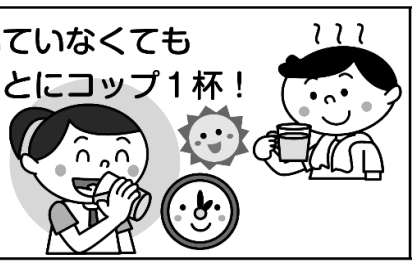
二学期の給食は8月31日からです

体調を整え、こまめな水分補給を

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g
(0.1～0.2%)

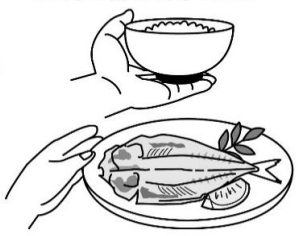
砂糖…40～80g
(4～8%)
レモン汁…お好みで

知っていますか？ 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

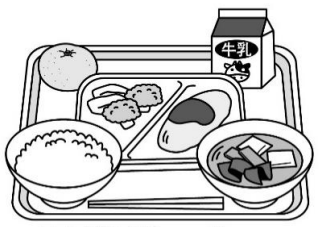
食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は…



※食器の形や種類によって異なります。

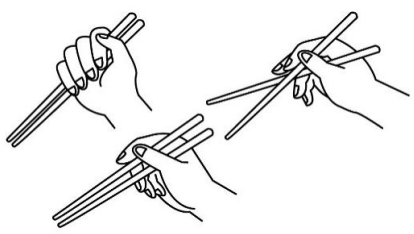
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか？



よい姿勢

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。

令和4年 7月分

中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

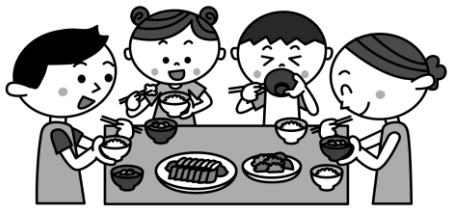
月	火	水	木	金

夏休みの食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



1（金）

コッペパン　牛乳

ポテトコロッケ

じゃがいも	★ 97.5	黄
豚ひき肉	13.0	赤
玉葱	★ 19.5	緑
にんじん	6.5	緑
自然塩	0.3	
こしょう	0.7	
パン粉	13.0	黄
鶏卵	9.1	赤
小麦粉	4.6	黄
米白絞油	5.2	黄
トマトケチャップ	10.4	緑
濃厚ソース	5.2	

キャラメルパテ　1個　黄

いんげんソテー

さやいんげん	★ 26.0	緑
キャベツ	★ 13.0	緑
しめじ	13.0	緑
米白絞油	0.3	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	

コンソメスープ

玉葱	★ 19.5	緑
にんじん	6.5	緑
セロリ	6.5	緑
ベーコン	13.0	赤
とんこつ	10.4	
とりがらスープ	2.6	赤
淡口しょうゆ	2.6	
白ワイン	1.3	
自然塩	1.0	
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

4（月）

ごはん(S)　牛乳

鶏肉の照り焼き

鶏もも肉	80.0	赤
白ねぎ	2.6	緑
土しょうが	1.3	緑
酒	2.6	
濃口しょうゆ	5.2	
砂糖	2.6	黄
でんぷん	0.7	黄
ごま油	0.7	黄

キャベツのじゃこ和え

キャベツ	★ 52.0	緑
にんじん	6.5	緑
ちりめんじゃこ	6.5	赤
土しょうが	0.5	緑
みりん	2.0	
淡口しょうゆ	1.3	
酒	0.7	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.3	黄

なすのみそ汁

なす	☆ 39.0	緑
青ねぎ	6.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
白みそ	★ 5.2	赤
赤みそ	★ 10.4	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

ヨーグルト　1個　赤

5（火）

黒糖パン　牛乳

シーフードグラタン

むきえび	20.0	赤
かのこいか	20.0	赤
じゃがいも	★ 35.0	黄
玉葱	★ 25.0	緑
マッシュルーム缶詰	10.0	緑
にんにく	0.3	緑
米白絞油	0.7	黄
牛乳	25.0	赤
ポタージュの素	3.0	黄
白ワイン	2.0	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
パセリ	0.5	緑
ナチュラルチーズ	5.0	赤
粉チーズ	5.0	赤
パン粉	1.0	黄

トマトと豆のスープ

カットトマト	39.0	緑
玉葱	★ 26.0	緑
いんげん豆	13.0	黄
キャベツ	13.0	緑
にんじん	13.0	緑
ベーコン	6.5	赤
セロリ	3.3	緑
とんこつ	13.0	
自然塩	1.3	
砂糖	1.3	黄
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

ほうれん草とくるみのサラダ

ほうれん草	☆ 26.0	緑
キャベツ	26.0	緑
にんじん	6.5	緑
くるみ	3.9	黄
玉葱	★ 13.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	
砂糖	2.3	黄
菜種サラダ油	2.6	黄
レモン果汁	2.0	緑
洋からし	0.1	

6（水）

ごはん(M)　牛乳

じゃこ入り卵焼き

鶏卵	75.0	赤
にんじん	20.0	緑
ちりめんじゃこ	6.5	赤
青ねぎ	6.5	緑
芽ひじき	2.5	赤
淡口しょうゆ	3.9	
酒	1.3	
砂糖	0.7	黄
ごま油	1.3	黄

梅ふりかけ　1個　黄

もやしと揚げのごま和え

緑豆もやし	52.0	緑
薄揚げ	6.5	赤
濃口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.3	黄
ごま油	0.3	黄

なっぱの煮びたし

魚すりみボール	19.5	赤
大阪しろな	39.0	緑
小松菜	☆ 26.0	緑
にんじん	6.5	緑
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
みりん	1.3	
淡口しょうゆ	7.8	
でんぷん	1.3	黄

7（木）

牛乳

冷やしそうめん

素麺	58.5	黄
きゅうり	★ 26.0	緑
干しわかめ	1.3	赤
錦糸卵	19.5	赤
にんじん	★ 9.1	緑
みりん	19.5	
濃口しょうゆ	19.5	
淡口しょうゆ	3.9	
米白絞油	0.4	黄
けずり節	5.2	
だし昆布	1.3	
煮干しだし	0.7	
氷	58.5	

オクラの天ぷら

オクラ	10.0	緑
小麦粉	3.0	黄
でんぷん	1.0	黄
自然塩	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	1.5	黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉	50.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.6	
こしょう	0.1	
小麦粉	12.0	黄
でんぷん	5.0	黄
ベーキングパウダー	0.4	
米白絞油	4.0	黄

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ	30.0	緑
小麦粉	8.0	黄
でんぷん	1.5	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	3.0	黄

たなばたデザート　1個　緑

8（金）

ごはん(M)　牛乳

ドライカレー

豚ひき肉	39.0	赤
玉葱	★ 54.6	緑
にんじん	★ 12.5	緑
ピーマン	7.8	緑
干ししいたけ	0.8	緑
土しょうが	0.6	緑
にんにく	★ 0.3	緑
冷凍グリーンピース	6.2	緑
干しぶどう	3.1	緑
カレー粉	1.4	
ターメリック	1.3	
ナツメグ	0.3	
クミン	0.2	
コリアンダー	0.2	
こしょう	0.2	
自然塩	0.8	
小麦粉	3.1	黄
トマトケチャップ	4.7	緑
赤ワイン	1.6	
濃厚ソース	0.8	
米白絞油	3.6	黄
とりがらスープ	7.8	赤

あげじゃが

じゃがいも	★ 104	黄
米白絞油	5.2	黄
自然塩	0.3	
あおさのり	0.2	赤

千早漬

千早漬	★ 10.4	緑

アロエヨーグルト

アロエ缶詰	45.5	緑
加糖ヨーグルト	52.0	赤

11（月）

ごはん(M)　牛乳

鶏のから揚げ

鶏もも肉	45.5	赤
鶏むね肉	39.0	赤
土しょうが	0.9	緑
にんにく	0.3	緑
酒	2.6	
濃口しょうゆ	1.0	
自然塩	0.4	
小麦粉	3.3	黄
でんぷん	3.3	黄
米白絞油	5.2	黄

レモンゼリー　1個　緑

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 52.0	緑
白ごま	2.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	
砂糖	0.7	黄
ごま油	0.4	黄
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	

冷やしうどん汁

冷凍うどん	13.0	黄
にんじん	6.5	緑
みつば	2.6	緑
干ししいたけ	1.3	緑
けずり節	3.9	
淡口しょうゆ	6.5	
みりん	2.0	
自然塩	0.7	
氷	39.0	

12（火）

牛乳

インディアンライス

米	97.5	黄
もち麦	6.5	黄
豚ひき肉	26.0	赤
玉葱	★ 39.0	緑
にんじん	26.0	緑
マッシュルーム缶詰	13.0	緑
ホールコーン	13.0	緑
土しょうが	0.7	緑
にんにく	0.7	緑
赤ワイン	6.5	
ウスターソース	6.5	
トマトケチャップ	2.6	緑
自然塩	2.0	
オリーブ油	2.6	黄
カレー粉	0.7	
ナツメグ	0.3	
ターメリック	0.3	

わかめサラダ

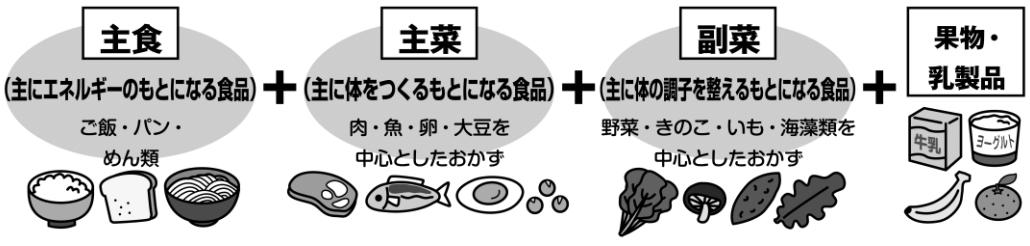
きゅうり	★ 45.5	緑
キャベツ	★ 19.5	緑
にんじん	13.0	緑
玉葱	★ 15.6	緑
干しわかめ	2.0	赤
菜種サラダ油	4.6	黄
レモン果汁	3.3	緑
砂糖	6.5	黄
淡口しょうゆ	7.8	
洋からし	0.2	

すいか　1/32個　緑

ジョアマスカット　1本　赤

栄養のバランスを考えよう！

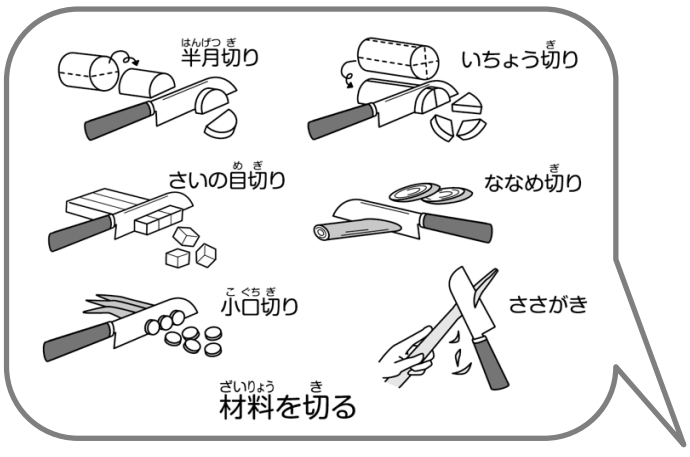
昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。



小学5、6年生以上の人は、こんな切り方もできるかな？

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

中学生の人は料理も作ってみよう！

自分で考えたり、おうちの人と相談したりして、朝ごはんや昼ごはんなど簡単にできることからチャレンジしてみましょう！

お手伝い例

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪）　赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル）　緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。