令和５年７月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月10日 月	7月11日 火	7月12日 水	7月13日 木	7月14日 金	7月18日 火
黒糖こっぺパン	ごはん	りんごパン	大阪産小松菜入りチャーハン	しそごはん	こっぺパン	ごはん	こっぺパン	玄米ごはん●	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
大豆のチリコンカン	ゴーヤチャンプル	みそラーメン	ミートボールの甘酢	いわしの蒲焼風	ユーリンチー	昆布うどん（おぼろ昆布）	豚肉の角煮	高石産夏野菜カレー	鯖のみそ煮	キャベツと豚肉のピリ辛炒め
切干し大根の炒め物●	豆乳みそ汁	キャベツとささみのサラダ	もずくスープ	にゅうめん汁	八宝スープ	混ぜたらこぎつねごはん	たまごスープ	コーンとかぼちゃのマヨ焼き	けんちん汁	とうがんのみそ汁
	味付けのり	手作りドレッシング		七夕ゼリー			いちごジャム		ふりかけ(みりん焼)	ふりかけ(かつお)

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	りんごパン	黄	ウインナー	赤	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄
						サラダ油	黄	赤しそふりかけ	…							玄米	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	★小松菜	緑			牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤		
						にんじん	緑	牛乳	赤							牛乳	赤
大豆	赤	豚肉	赤	中華そば	黄	玉ねぎ	緑			粉付鶏肉	赤・黄	うどん	黄	豚肉	赤		
とり肉	赤	絹こし豆腐	赤	豚肉	赤	コーン	緑	粉付いわし開き	赤・黄	なたね油	黄	にんじん	緑	玉ねぎ	緑	さば	赤
うずら卵	赤	ゴーヤ	緑	チンゲン菜	緑	濃口しょうゆ	…	みりん	…	しろねぎ	緑	うすあげ	赤	濃口しょうゆ	…	土しょうが	緑
じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	中華スープ	…	三温糖	黄	にんにく	緑	なると	赤	赤ワイン	…	みそ	赤
玉ねぎ	緑	にんじん	緑	にんにく	緑	ごま油	黄	濃口しょうゆ	…	土しょうが	緑	青ねぎ	緑	酒	…	濃口しょうゆ	…
にんじん	緑	緑豆もやし	緑	土しょうが	緑	α化米	黄	酒	…	三温糖	黄	酒	…	ざらめ	黄	三温糖	黄
にんにく	緑	中華スープ	…	にら	緑	α化もち米	黄	土しょうが	緑	酢	…	淡口しょうゆ	…			酒	…
サラダ油	黄	サラダ油	黄	ごま油	黄			片栗粉	黄	濃口しょうゆ	…	みりん	…	★たけのこ	緑	みりん	…
トマトケチャップ	緑	ごま油	黄	中華スープ	…	牛乳	赤	サラダ油	黄	ごま油	黄	だしパック	…	たまご	赤		
トマトピューレ	緑	酒	…	みそラーメンスープ	…							おぼろ昆布	赤	にんじん	緑	じゃがいも	黄
ウスターソース	…	濃口しょうゆ	…	みそ	赤	ミートボール	赤	そうめん	黄	ベーコン	赤			青ねぎ	緑	にんじん	緑
ブイヨン	…	かつおぶし	赤	酒	…	酢	…	うすあげ	赤	★たけのこ	緑	とりミンチ	赤	土しょうが	緑	トマト	緑
デミグラスソース	…					三温糖	黄	にんじん	緑	もやし	緑	酒	…	中華スープ	…	りんごピューレ	緑
赤ワイン	…	鶏つくね	赤	キャベツ	緑	濃口しょうゆ	…	オクラ	緑	にんじん	緑	うすあげ	赤	淡口しょうゆ	…	小麦粉	黄
		大根	緑	とりのスープ漬	赤	片栗粉	黄	ちらしかまぼこ	赤	チンゲン菜	緑	にんじん	緑	片栗粉	黄	バター	黄
きりぼし大根	緑	うすあげ	赤	にんじん	緑			だしパック	…	中華スープ	…	いんげん	緑			カレー粉	…
にんじん	緑	ささがきごぼう	緑	いりすりごま	黄	生もずく	赤	淡口しょうゆ	…	濃口しょうゆ	…	ささがきごぼう	緑	いちごジャム	黄	トマトケチャップ	緑
キャベツ	緑	にんじん	緑	サラダ油	黄	絹こし豆腐	赤	みりん	…	淡口しょうゆ	…	土しょうが	緑			ウスターソース	…
ベーコン	赤	豆乳	赤			玉ねぎ	緑					三温糖	黄			濃口しょうゆ	…
三温糖	黄	みそ	赤	酢	…	にんじん	緑	七夕ゼリー	黄			濃口しょうゆ	…			濃厚ソース	…
濃口しょうゆ	…	だしパック	…	ごま油	黄	青ねぎ	緑					みりん	…			赤ワイン	…
中華スープ	…			濃口しょうゆ	…	淡口しょうゆ	…									コンソメ	…
いりごま	黄	味付けのり	赤	三温糖	黄	中華スープ	…									三温糖	黄
																かぼちゃ	緑
																玉ねぎ	緑
																コーン	緑
																ウインナー	赤
																ノンエッグマヨネーズ	黄
																淡口しょうゆ	…
																コンソメ	…

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：７６８kcal

7月19日 水
こっぺパン
牛乳
高石産夏野菜のオイスター炒め
オニオンスープ
ミニシチリアレモンゼリー

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
♣ピーマン	緑
♣パプリカ	緑
ズッキーニ	緑
コーン	緑
玉ねぎ	緑
にんにく	緑
酒	…
サラダ油	黄
濃口しょうゆ	…
オイスターソース	…
中華スープ	…
三温糖	黄
ごま油	黄
片栗粉	黄
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
ベーコン	赤
コンソメ	…
淡口しょうゆ	…
ミニレモンゼリー	黄

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

★は「大阪産」
♣は「高石産」です。
今月は「たけのこ」「小松菜」「ピーマン」「パプリカ」「なす」です。

＜７月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
ベーコン・ウインナー	豚肉
鶏つくね・鶏のスープ漬け	鶏肉
ミートボール	鶏肉・豚肉・小麦
豆腐・うす揚げ・みそ 豆乳・コチジャン	大豆
ノンエッグマヨネーズ	大豆
バター	乳
コンソメ・ブイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ふりかけ（かつお）	魚（カツオ）
ふりかけ（みりん）	ごま・魚（カツオ）・醤油小麦・醤油大豆・小麦
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（イワシ）・魚エキス（カツオ）
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
みそラーメンスープ	小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
オイスターソース	カキ・魚介エキス（ホタテ・魚醤）
かつおぶし	魚（かつお）
いわし開き	魚（いわし）
なると	魚（すけそうだら・いとより）
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
七夕ゼリー	パインアップル・マンゴー
うどん・中華そば・そうめん	小麦

水分補給について考えよう！

◎なぜ、水分を補給しなくてはいけないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして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な状態になる場合もあります。

運動などで大量に汗をかいたら？

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の７～８割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。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たり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ１ぱい程度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。