



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 小学校

NO 1

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説が元になった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



素餅

給食では、星の形をした「おくら」と、そうめんに見立てた「ビーフン」を使用した「七夕汁」が7月4日に登場します。お楽しみに！



夏を告げる魚 「とびうお」



「とびうお」は「飛魚」と書き、その名前の通り、海面上をすべるように飛ぶ魚です。どれくらい飛ぶのかというと、時速60kmのスピードで、400mも飛ぶそうです。すごいですね！

京都の夏の海でもよくとれる魚です。あっさりとした味わいなので、給食では油であげて、さっぱりとした南蛮漬け風のソースをかけていただきます♪



7月4日(金)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
とうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 七夕献立 とびうおのさっぱりソース セレクトデザート 城陽市の人参・青ねぎを使用！	黒糖パン 牛乳 賀茂なすとトマトのシチュー 城陽産玉ねぎコロケ 城陽市の玉ねぎ・トマトを使用！	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚キムチ 城陽市の青ねぎを使用！	桜ごはん (しょうゆごはん) 牛乳 夏野菜のみそ汁 いわしのかば焼き丼 城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプル 城陽市の青ねぎを使用！
食品名 1人分量	食品名 1人分量	食品名 1人分量	食品名 1人分量	食品名 1人分量
(黄) 精白米 72 g (緑) (冷) ホールコーン 9 g 塩 0.5 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 10 g (緑) オクラ 7 g (黄) ビーフン 3 g (緑) 干ししいたけ 0.5 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 30 g 淡口しょうゆ 5 g みりん 0.3 g 塩 0.3 g 削り節 2.7 g 水 105 g (赤) 粉付とびうお無塩 (フィレ・20g) 1 枚 (黄) 米油 (揚げ油) 3 g (緑) しょうが 0.3 g (緑) 青ねぎ 2 g (緑) パプリカ (赤) 2.5 g (緑) パプリカ (黄) 2.5 g (黄) ごま油 0.5 g (黄) 上白糖 2 g 濃口しょうゆ 3 g 酢 2.5 g 水 4 g (黄) バインゼリー (50g) 1 本 (黄) フレンズクレープ (ブルーベリー・35g) 1 本	(黄) 黒糖パン 1 本 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 20 g (緑) トマト 20 g (緑) 賀茂なす 20 g (緑) 玉ねぎ 45 g (緑) 人参 20 g 塩 0.08 g こしょう 0.02 g 赤ワイン 0.8 g アレルギーフリー・ハヤシフレーク 12 g トマトピューレ 2.5 g トマトケチャップ 1.7 g 水 60 g (黄) 城陽産玉ねぎ コロケ (50g) 1 本 (黄) 米油 (揚げ油) 6 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 20 g (黄) ビーフン 3 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 12 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 干ししいたけ 0.5 g (緑) 青ねぎ 3 g ガーリック 0.01 g 酒 0.5 g 塩 0.6 g 淡口しょうゆ 3 g 冷凍ブイヨン (特) 6 g 水 95 g (赤) 豚肉スライス 28 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 20 g (緑) 玉ねぎ 15 g (緑) 緑豆もやし 12 g (緑) 白菜キムチ 10 g チゲ鍋の素 0.7 g 濃口しょうゆ 1.1 g みりん 0.1 g (黄) ごま油 0.3 g	(黄) 精白米 75 g 濃口しょうゆ 2.1 g 酒 1.2 g (赤) 牛乳 1 本 (緑) なす 15 g (緑) かぼちゃ 25 g (緑) 玉ねぎ 20 g (赤) (冷) 油揚げ 5 g (緑) 青ねぎ 3 g (赤) 中辛みそ 7.5 g (赤) こうじみそ 1 g 煮干 2.5 g 水 105 g (赤) 粉付いわしフィレ (15g) 2 枚 (黄) 米油 (揚げ油) 4 g 濃口しょうゆ 2.2 g (黄) 三温糖 1.3 g 酒 1 g みりん 0.8 g 水 7 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) もずく (冷凍) 7 g (赤) 鶏肉 15 g (赤) 冷凍液卵 20 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) 青ねぎ 3 g 冷凍ブイヨン (特) 7 g 淡口しょうゆ 2.7 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g (黄) でんぷん 0.5 g 水 100 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 30 g (赤) 豚肉厚めスライス 20 g (緑) 人参 10 g (緑) ゴーヤ 12 g (赤) 花かつお 0.2 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 淡口しょうゆ 2.2 g (黄) ごま油 0.6 g (黄) でんぷん 0.6 g 水 7 g
栄養量 エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 21.1 脂 肪 (g) 12.9	栄養量 エネルギー (kcal) 683 たんぱく質 (g) 23 脂 肪 (g) 26	栄養量 エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 25.9 脂 肪 (g) 15.1	栄養量 エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 21.3 脂 肪 (g) 18.8	栄養量 エネルギー (kcal) 540 たんぱく質 (g) 26 脂 肪 (g) 17.4

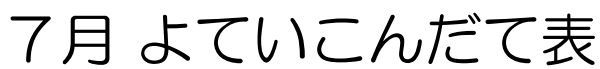
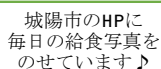
京都味めぐり

城陽産のあま〜い玉ねぎをコロケにしました♪シチューには城陽産のトマト、京都府産の賀茂なすが入っています。京都の味を楽しみましょう！



桜ごはん

しょうゆ味の、ほんのり茶色いごはんのことを「桜めし」と呼びます。「茶めし」「しょうゆめし」と呼ぶこともあります。静岡県では「桜ごはん」と呼び、学校給食にも出ていたそうです。今回はいわしのかば焼きをのせて、丼にして食べましょう！



城陽市立学校給食センター 小学校

7月11日(金)				7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)							
麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼				小型パン 牛乳 夏野菜のペンネ 切干大根のごまマヨサラダ				ごはん 牛乳 かきたま汁 肉団子の甘酢あんかけ				ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 あじの塩焼き 梅おかかサラダ				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ							
城陽市の人参・青ねぎを使用！				城陽市の人参・トマトを使用！				新メニュー				城陽市の梅・人参を使用！				城陽市の人参を使用！							
食品名		1人分量		食品名		1人分量		食品名		1人分量		食品名		1人分量		食品名		1人分量					
(黄) 精白米	68 g	(黄) 小型パン	1 こ	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) アルファ化米	64 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本				
(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉ミンチ	30 g	(赤) 豚肉ミンチ	30 g	(赤) 豚肉ミンチ	30 g	(赤) 豚肉ミンチ	30 g				
(赤) 牛乳	1 本	(黄) ペンネ	25 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 鶏肉	10 g	(赤) 鶏肉	10 g	塩	0.05 g	(赤) 鶏肉	10 g	塩	0.05 g	(赤) 鶏肉	10 g				
(赤) 鶏肉	15 g	(黄) 米油	0.1 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) とうがん	20 g	(緑) とうがん	20 g	こしょう	0.01 g	(緑) とうがん	20 g	こしょう	0.01 g	(緑) とうがん	20 g				
(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 牛肉ミンチ	13 g	(赤) あ 人参	10 g	(赤) あ 人参	10 g	(赤) (冷) 油揚げ	10 g	(赤) (冷) 油揚げ	10 g	カレー粉	0.15 g	(赤) (冷) 油揚げ	10 g	カレー粉	0.15 g	(赤) (冷) 油揚げ	10 g				
(緑) 玉ねぎ	40 g	(赤) 豚肉ミンチ	17 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	ローレル	0.03 g	(緑) 人参	10 g	ローレル	0.03 g	(緑) 人参	10 g				
(緑) 人参	8 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	セロリ	5 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	セロリ	5 g	(緑) 玉ねぎ	25 g				
(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(濃) 濃口しょうゆ	1 g	(濃) 濃口しょうゆ	1 g	(赤) 青ねぎ	3 g	(赤) 青ねぎ	3 g	(緑) セロリ	5 g	(赤) 青ねぎ	3 g	(赤) 青ねぎ	3 g	(赤) 青ねぎ	3 g				
冷凍ブイヨン(特)	6 g	(緑) マッシュルーム	6 g	淡口しょうゆ	2.5 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g				
淡口しょうゆ	5 g	(緑) なす	20 g	塩	0.18 g	塩	0.18 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g				
こしょう	0.02 g	(緑) トマト	20 g	煮干	1.5 g	煮干	1.5 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g	(緑) かぼちゃ	30 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g				
酢	0.5 g	トマトケチャップ	14 g	削り節	1.5 g	削り節	1.5 g	水	100 g	水	100 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	水	100 g	水	100 g	水	100 g				
水	95 g	赤ワイン	0.4 g	(黄) でんぷん	1 g	(黄) でんぷん	1 g	(赤) あじ(一汐・50g)	1 切	(赤) あじ(一汐・50g)	1 切	(緑) 人参	15 g	(赤) あじ(一汐・50g)	1 切	(赤) あじ(一汐・50g)	1 切	(赤) あじ(一汐・50g)	1 切				
(赤) 牛肉スライス	28 g	(黄) 三温糖	0.8 g	水	100 g	水	100 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) なす	20 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) なす	20 g	(緑) キャベツ	25 g				
(緑) おろしにんにく	0.14 g	ウスターソース	1.4 g	(赤) ミートボール	40 g	(赤) ミートボール	40 g	(緑) きゅうり	7 g	(緑) きゅうり	7 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	(緑) きゅうり	7 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	(緑) きゅうり	7 g				
(緑) しょうが	0.35 g	塩	0.28 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	5 g	トマトケチャップ	1 g	(緑) 人参	5 g	トマトケチャップ	1 g	(緑) 人参	5 g				
(緑) 玉ねぎ	30 g	こしょう	0.02 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 鶏ささみ水煮	5 g	(赤) 鶏ささみ水煮	5 g	ガラムマサラ	0.02 g	(赤) 鶏ささみ水煮	5 g	ガラムマサラ	0.02 g	(赤) 鶏ささみ水煮	5 g				
(緑) キャベツ	30 g	オールスパイス	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(赤) 花かつお	0.9 g	(赤) 花かつお	0.9 g	ウスターソース	1.1 g	(赤) 花かつお	0.9 g	ウスターソース	1.1 g	(赤) 花かつお	0.9 g				
(緑) 緑豆もやし	14 g	水	8 g	(緑) (冷) グリンピース	3 g	(緑) (冷) グリンピース	3 g	(黄) 三温糖	0.9 g	(黄) 三温糖	0.9 g	水	82 g	(黄) 三温糖	0.9 g	水	82 g	(黄) 三温糖	0.9 g				
(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 切り干し大根	3 g	(黄) 三温糖	2 g	(黄) 三温糖	2 g	淡口しょうゆ	0.6 g	(緑) 梅肉	1.2 g	(黄) 新カクテルゼリー	17 g	(緑) 梅肉	1.2 g	(黄) 新カクテルゼリー	17 g	(緑) 梅肉	1.2 g				
(黄) 三温糖	1.75 g	(緑) きゅうり	10 g	濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	2 g	みりん	1 g			(緑) みかん缶	17 g	みりん	1 g	(緑) みかん缶	17 g	みりん	1 g				
濃口しょうゆ	2.4 g	(緑) 人参	5 g	みりん	1 g	みりん	1 g	酢	4 g			(緑) パイン缶	17 g	酢	4 g	(緑) パイン缶	17 g	酢	4 g				
(赤) 赤みそ	4.2 g	(赤) ボンレスハムスライス	10 g	(黄) でんぷん	1 g	(黄) でんぷん	1 g	水	15 g			(黄) 星型ナタデココ	17 g	水	15 g	(黄) 星型ナタデココ	17 g	水	15 g				
アップルソース	2 g	(黄) 白いりごま	0.4 g																				
(黄) 白いりごま	1.4 g	(黄) 白すりごま	0.4 g																				
トウバンジャン	0.02 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g																				
プチドリップ	0.3 g	濃口しょうゆ	0.6 g																				
		(黄) 三温糖	0.2 g																				
		塩	0.08 g																				
		こしょう	0.01 g																				
																							
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)				
	526	23.7	14.3		571	24.2	21.6		574	19.7	18.7		528	27.5	14.9		615	17.6	18.6				

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。

夏休みに挑戦！ ～作ってみよう！給食レシピ～

春雨のしょうゆ炒め

<材料（4人分）>

緑豆はるさめ	20g（お湯で戻す）
油	小さじ1/2
豚肉	80g
キャベツ	70g（1cmざく切り）
玉ねぎ	45g（6mmスライス）
にんじん	25g（千切り）
三度豆	20g（3cmに切り、茹でる）
★しょうゆ	大さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々

＜作り方＞

- ①フライパンに分量外の油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加える。
- ③②にキャベツ、三度豆を加える。
- ④水気を切ったはるさめ、油を③に加える。
- ⑤★の調味料で調味する。

分量は、給食用です。
各ご家庭で調整をしてください。



① スイカ

② メロン

③ ナシ

こたえ **Q1**=① **Q2**=③〔病気の予防にも役立つ働きがある〕 **Q3**=②〔①…なす ③…きゅうり〕 **Q4**=②〔②は「甜瓜」、③は「梨」と書く〕 **Q5**=②〔①と③は海にすむ魚

