


	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの20 ~30%	350	50	3	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
7月分 平均栄養量	629	24.9 (15.9%)	21.0 (30.1%)	289	75	2.8	178	0.47	0.53	28	5.2	2.1

### 献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・米粉パンには小麦由来の成分が入っています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。

・14日(火)の  はアレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由などにより、加工食品配合表を希望される方は、学校給食センターのホームページよりご確認ください。



◆おはしは、家から持ってきてください。  
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。  
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。  
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。  
◆お米につきましては、現在、京都産ヒノヒカリを使用しています。  
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。  
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。

#### 今月の地場産物

  
たまねぎ

  
かぼちゃ

  
きゅうり

  
かたのルビー

URL: <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>

こちらのQRコードから  
ご覧いただけます




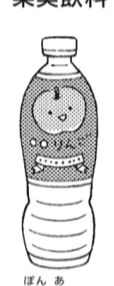

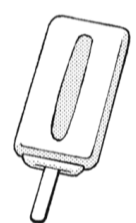
### 旬の食べ物を味わおう!

7月に入り、本格的な夏が始まりますね。夏が旬の野菜には、水分がたくさん含まれているものが多く、体を冷やしてくれます。また、夏バテ防止に欠かせないビタミン類をとることができまよ。7月の給食に登場する旬の食べ物を紹介します。

1日 夏野菜のみそ汁・たこやき なす・かぼちゃ・たこ	13日 きゅうりの浅漬け風 きゅうり
3日 冬瓜のすまし汁・あじミンチフライ 冬瓜・あじ	15日 夏野菜のカレー かぼちゃ・ズッキーニ・トマト
8日 枝豆ご飯の具 枝豆	16日 太刀魚の竜田揚げ たちうお
9日 オクラのサラダ オクラ	


### 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
 1本あたり 約54g	 1本あたり 約51g	 1個あたり 約19g	 1個あたり 約17g

暑い夏には、冷たい飲み物やアイスクリームなどを食べたり飲んだりする機会が増えますね。しかし、炭酸飲料やアイスクリームなどには、糖分が多く含まれていて、とりすぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。WHOが推奨する大人1日当たりの砂糖の量は25g以下となっています。糖分をとりすぎないように、とる時間や回数に注意しましょう。

また、冷たくて甘いものとりすぎは、  
暑いときこそ  
1日3食しっかり  
食べましょう!



### 夏至と半夏生

「夏至」は、一年でもっとも昼の時間が長い日のことで、今年は6月21日です。


「半夏生」は、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日です。昔は、夏至から半夏生までに田植えを終えるのが目安とされていました。

関西では、豊作を願って半夏生の日に「たこ」を食べる習慣があります。これは、作物がたこの足のように地面にしっかりと根を張ることを願う意味がこめられています。給食では7月1日に「たこやき」が登場します。

### 親子で読もう!お話給食

給食センターのホームページでは、「令和8年給食献立写真とお話(本)紹介」と題して、給食や食事が題材となっている本を紹介しています。これから始まる夏休みに、親子で一緒に本を読んでみませんか?紹介している本は、交野市内の図書館または図書室で借りることができまよ。ぜひ、読んでみてくださいね。

交野市ホームページ  
「給食献立写真とお話(本)紹介」QRコード



1日	2日	3日
<b>夏野菜のみそ汁</b> とうふ 20 あぶらあげ 5 なす 5 かぼちゃ 20 たまねぎ 10 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 9 けずりぶし 1.7 みず 100	<b>米粉のたこやき</b> こめこのたこやき (20g×) 20 なたねあぶら 8 とんかつソース 4 あおのり 0.02	<b>ベジタスープ</b> スライスインナー 15 たまねぎ 35 キヤベツ 30 にんじん 10 セロリ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.04 しお 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 みず 85
<b>きんぴらごぼう</b> ぶたにく 15 つきこんにやく 8 にんじん 5 ささがきごぼう 8 みりん 0.5 さとう 0.8 小麦 こいくちしょうゆ 1.8 なたねあぶら 0.1	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b> とりにく 45 しろワイン 0.5 マーマレード 8 小麦 こいくちしょうゆ 3 さとう 3.5 なたねあぶら 0.1 みず 1	<b>冬瓜のすまし汁</b> とりにく 15 とうがん 40 にんじん 10 こまつな 5 えのきたけ 10 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100
<b>(乳)牛乳</b> 1本	<b>(乳)牛乳</b> 1本	<b>(乳)牛乳</b> 1本



<b>ヨーソボテ</b>	
じゃがいも	30
ホールコーン	5
パセリ	0.1
しお	0.1
こしょう	0.03
なたねあぶら	0.2

月	火	水	木	金
<b>6日</b> ごはん わかめスープ ポークしゅうまい とりにく 20 かんそうわかめ 0.7 たまねぎ 30 にんじん 10 キャベツ 20 あおねぎ 5 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 2.5 なたねあぶら 0.1 みず 100 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>7日</b> (小麦・乳)うずまきパン 七タスープ 星型コロッケ ごま煮 さばの塩焼き チリコンカン オクラのサラダ 塩野菜ラーメン ラーメンの麺 小麦 うすくちしょうゆ 3.3 みず 100 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>8日</b> ごはん ごま煮 ぶたにく 15 きぬあつあげ 20 ちくわ 10 こんにやく 10 じゃがいも 50 だいこん 20 にんじん 10 こまつな 5 しろすりごま 2 おさけ 1 さとう 2.7 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>9日</b> (小麦・乳)コッペパン チリコンカン オクラのサラダ 塩野菜ラーメン ラーメンの麺 小麦 うすくちしょうゆ 2 さとう 1 なたねあぶら 0.1 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>10日</b> ごはん 塩野菜ラーメン ラーメンの麺 小麦 うすくちしょうゆ 9.4 みず 90 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

<b>13日</b> ごはん 肉じゃが ぎゅうにく 25 いとこんにやく 10 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 さやいんげん 5 みりん 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>14日</b> (小麦・乳)チーズうずまきパン たまごスープ ミートボールの甘酢あん 夏野菜カレー チキンサラダ プルコギ 太刀魚の竜田揚げ 小麦 たちうおのたつたあげ 1コ 小学生(40g) 1コ 中学生(50g) 1コ なたねあぶら 8 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>15日</b> ごはん 肉じゃが ぎゅうにく 25 いとこんにやく 10 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 さやいんげん 5 みりん 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	<b>16日</b> (小麦・乳)黒糖丸パン 太刀魚の竜田揚げ 小麦 たちうおのたつたあげ 1コ 小学生(40g) 1コ 中学生(50g) 1コ なたねあぶら 8 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本
---	---	---	--

## 学校給食・夏休み親子料理教室～English Cooking～

ALTの先生と、学校給食の献立を作成している栄養教諭、調理員による学校給食・夏休み親子料理教室を開催します。

ALTとはAssistant Language Teacherの略で、現在市内の学校で英語を教えてください。Englishで料理に挑戦!!カナダから来られているALTの先生と交流しましょう。

### 対象

交野市立の学校に通う子どもとその保護者(2名1組)  
※中学生に関しては、生徒のみの参加も可能です。

### 会場

おりひめ給食センター 2階 調理実習室

### 日時

①令和8年7月23日(木) 19時30分～12時  
②令和8年7月24日(金) (受付9時15分～)

### 定員

①9組(18名) ②9組(18名)

### 参加費

1組(2名)600円…当日会場で徴収させていただきます。

### 持ち物

エプロン、三角巾、タオル3枚(手拭用1枚・食器用2枚)  
水筒(飲み物は各自でご用意ください)、上ぐつ、マスク  
※当日は必ずつめを切ってきてください。

### 申込方法及び注意点

インターネットから参加応募フォームに入力してください。  
(汎用電子申請システムLogoフォームでオンライン申込み)  
URL: <https://logoform.jp/form/gwvt/1550231>

又は  
QRコード



### 申込期間

6月29日(月)午前9時～7月3日(金)午後5時  
※お申込みいただいた方の中から抽選で参加者を決定します。  
(先着順ではありません。)  
当選者にのみ、後日学校給食センターから電話で通知します。

### ご連絡・お問い合わせ先

おりひめ給食センター(交野市立学校給食センター)  
交野市倉9丁目2690番地の1  
TEL (072) 891-0098

### 献立

#### 四海巻き

きゅうりや卵などの具材を四角に巻いた太巻き寿司の一種です。四海とは、「四方の海」を意味していると言われており、太巻きの四隅を波の波紋になるように巻いていきます。

#### 飾り巻き寿司

切ると絵柄が出てくるかわいい巻き寿司を作ります。絵柄は当日のお楽しみです。

#### 夏野菜のみそ汁

旬の夏野菜を使った栄養満点のみそ汁を作ります。

#### ぶどうゼリー

旬のぶどうを使ってゼリーを作ります。

※献立は変更する可能性があります  
※食物アレルギーのある方は、参加応募フォームから使用するアレルゲンをご確認ください