

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年7,8月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h2>夏ばてを防ぐ! 食事ポイント</h2> <p>1 偏った食事をしない あっさりした食事がかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2 ビタミンB群、Cを多く 夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>3 冷たいものを食べすぎない 胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> </div>				
<p>1 コッペパン なすのミニトースト スナック菓子 ケチャップ 鶏肉とじゃがいものガリパソナー 鶏もも ガーリックパウダー ミニゼリー(ぶどう) コンソメスープ</p>	<p>2 しらすごはん 精白米 薄口醤油 アジフライ あじ 小松菜のおかか和え 小松菜 糸かつお 中華風野菜炒め 豚もも わかめ わかめの大根 じゃがいものみそ汁 じゃがいも 牛乳</p>	<p>3 ひじきごはん(小盛) 精白米 みりん 冷やしうどん 【うどん】 冷凍うどん 【うどんだん】 鶏もも 天ぷら盛り合わせ 【うどんだん】 瀬戸内産レモンのカスタードタルト ジョア(アレンジ)</p>	<p>4 パニーニ チキンカツ 鶏もも 中濃ソース(小袋) ゆでキャベツ キャベツ オクラのピリッと炒め 豚もも 大葉 【うどんだん】 ミネストローネ ウィンナー 鶏がらスープ 牛乳</p>	<p>5 ごはん 揚げパン 鶏もも じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>
<p>5 ごはん ゴキウチャンプル にがり キャベツ 大豆油 鶏肉風かき揚げ 玉葱 切干大根 冷凍パン 牛乳</p>	<p>6 ごはん さば チンゲン菜 かぼちゃと枝豆のサラダ はちみつレモンゼリー 豆腐のすまし汁</p>	<p>7 ひじきごはん(小盛) 精白米 みりん 冷やしうどん 【うどん】 冷凍うどん 【うどんだん】 鶏もも 天ぷら盛り合わせ 【うどんだん】 瀬戸内産レモンのカスタードタルト ジョア(アレンジ)</p>	<p>8 パニーニ チキンカツ 鶏もも 中濃ソース(小袋) ゆでキャベツ キャベツ オクラのピリッと炒め 豚もも 大葉 【うどんだん】 ミネストローネ ウィンナー 鶏がらスープ 牛乳</p>	<p>9 ごはん 揚げパン 鶏もも じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 855 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 914 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 847 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 812 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 839 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>
<p>12 ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮ソース炒め じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>13 オリーブパン フックフライ マカロニのケチャップ炒め マカロニ 野菜サラダ かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>14 ごはん 子キン南蛮 鶏もも じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>15 ごはん マポー豆腐 冷凍豆腐 食塩 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>16 ごはん 精白米 薄口醤油 アジフライ あじ 小松菜のおかか和え 小松菜 糸かつお 中華風野菜炒め 豚もも わかめ わかめの大根 じゃがいものみそ汁 じゃがいも 牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 827 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 800 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 818 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 818 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 819 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>
<p>30 ごま鮭ごはん(小盛) 精白米 【うどんだん】 冷凍うどん 【うどんだん】 かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>31 ごはん 子キン南蛮 鶏もも じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>32 ごはん 子キン南蛮 鶏もも じゃがいも 上白糖 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>33 ごはん マポー豆腐 冷凍豆腐 食塩 【うどんだん】 かぼちゃ入り海鮮かき揚げ かぼちゃ 五目煮豆 金時豆煮 生乳</p>	<p>34 ごはん 精白米 薄口醤油 アジフライ あじ 小松菜のおかか和え 小松菜 糸かつお 中華風野菜炒め 豚もも わかめ わかめの大根 じゃがいものみそ汁 じゃがいも 牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 857 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 862 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 818 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 818 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>	<p>エネルギー(kcal) 819 卵 乳 小麦 落花生 大豆油</p>

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取ろう!
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配布されます。

②お金を振り込もう!
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

③給食を申し込みよう!
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

7、8月給食の予約開始日
6月1日(火)から

7、8月給食の予約期限
パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前
マークシート予約
7月給食 6月15日(火)
8月給食 7月2日(金)

8月給食の
マークシート締め切りがい
つもより早いから
注意してね!
Pちゃん

8月

予告!!!
令和3年度7月～
リクエスト料理・リピート希望料理を
大募集します!!

給食で食べたい料理を
みんな考えとてや〜!!
まだ内緒やけど優秀賞の人は
豪華賞品がもらえるらしいで!

Qちゃん

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・パナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。

特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
摂津市教育委員会事務局 教育政策課
06-6383-1111