

月	火			水			木			金															
七夕 (7/7) ☆	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年									
<p>季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。</p> 	<p>ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ</p> 	<p>ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え</p> <p>富田林産の小松菜を使います。</p> 	<p>コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ</p> <p>EXPO 2025 万博献立</p> <p>かけて食べてね。</p> 	<p>きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー</p> <p>生徒献立</p> 	7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	<p>給食のウェブ予約期間は、毎月5日～15日です。</p> <p>なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月6日(金)です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。</p> <p>追加チャージは6月12日(木)まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え</p> <p>七夕献立</p> 	<p>大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> 	<p>ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル</p> 	<p>ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ</p> <p>富田林産のトマトを使います。</p> 
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	<p>給食のウェブ予約期間は、毎月5日～15日です。</p> <p>なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月6日(金)です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。</p> <p>追加チャージは6月12日(木)まで ※早めのチャージをお願いします。</p>									
<p>ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え</p> <p>七夕献立</p> 	<p>大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> 	<p>ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル</p> 	<p>ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ</p> <p>富田林産のトマトを使います。</p> 																						

藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

- きのこのたきこみご飯
- わかめと卵のスープ
- あじのなんばんづけ
- きゅうちゃんづけ
- 桃ゼリー

献立のアピールポイント!

- 旬の野菜と旬の魚を使っていること。
- 酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう!

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
ツナのマリネ
ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

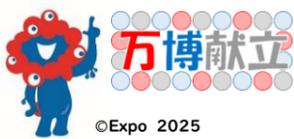
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tonabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェーチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。

大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。



コシャリ

エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ

タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー

フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。



休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに 気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え	大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー			ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル			ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ			給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月6日(金)です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月12日(木)まで ※早めのチャージをお願いします。						
																

藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

- きのこのたきこみご飯
- わかめと卵のスープ
- あじのなんばんづけ
- きゅうちゃんづけ
- 桃ゼリー

献立のアピールポイント!

- 旬の野菜と旬の魚を使っていること。
- 酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう!

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
ツナのマリネ
ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

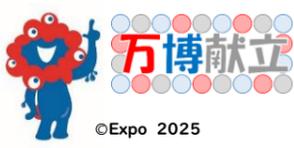
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。

大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。

コシャリ

エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ

タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー

フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

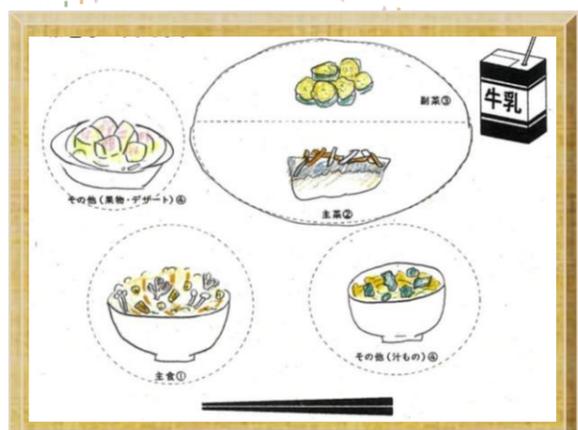
写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え 七夕献立				大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー				ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル				ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ				
																

給食のウェブ予約期間は、**毎月5日～15日**です。
 なお、マークシートでの予約の締め切りは、**6月6日(金)**です。
 ☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。
追加チャージは6月12日(木)まで
 ※早めのチャージをお願いします。

藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



☆献立内容☆
 きのこのたきこみご飯
 わかめと卵のスープ
 あじのなんばんづけ
 きゅうちゃんづけ
 桃ゼリー

献立のアピールポイント！
 ・旬の野菜と旬の魚を使っていること。
 ・酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう！

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
 ツナのマリネ
 ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

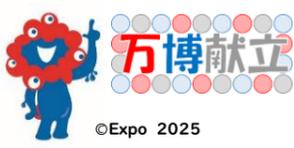
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
 TEL:052-732-8948

★献立内容等について
 学校給食課 中学校給食係
 TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。
 大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。

コシャリ
 エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ
 タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー
 フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

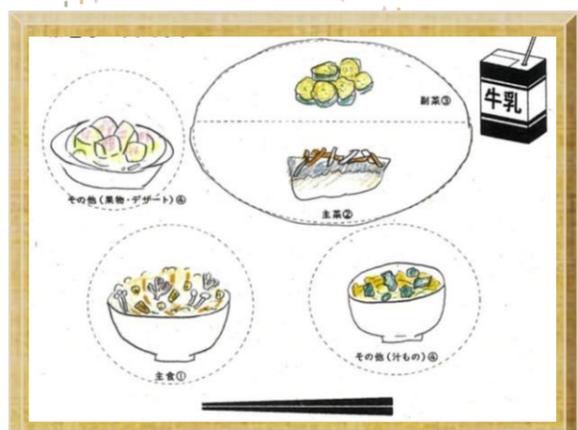
写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え				大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー				ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル				ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ				
																

給食のウェブ予約期間は、**毎月5日～15日**です。
 なお、マークシートでの予約の締め切りは、**6月6日(金)**です。
 ☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。
追加チャージは6月12日(木)まで
 ※早めのチャージをお願いします。

藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



☆献立内容☆
 きのこのたきこみご飯
 わかめと卵のスープ
 あじのなんばんづけ
 きゅうちゃんづけ
 桃ゼリー

献立のアピールポイント！
 ・旬の野菜と旬の魚を使っていること。
 ・酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう！

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
 ツナのマリネ
 ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

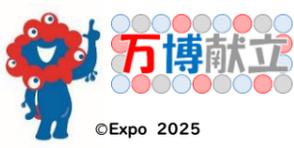
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
 TEL:052-732-8948

★献立内容等について
 学校給食課 中学校給食係
 TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。
 大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。

コシャリ
 エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ
 タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色い赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー
 フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×		
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え 七夕献立	大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー			ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル			ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ			給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日 です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月6日(金) です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月12日(木) まで ※早めのチャージをお願いします。						
																

藤陽中学校 生徒献立
4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

- きのこのたきこみご飯
- わかめと卵のスープ
- あじのなんばんづけ
- きゅうちゃんづけ
- 桃ゼリー

献立のアピールポイント!

- 旬の野菜と旬の魚を使っていること。
- 酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう!

17	1年	2年	3年
	○	○	○

ミートスパゲティ
ツナのマリネ
ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

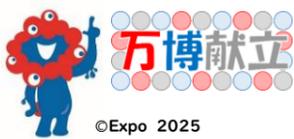
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター
(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。

大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。



コシャリ

エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ

タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮なしの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー

フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え 七夕献立	大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー			ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル			ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ			給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日 です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月6日(金) です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月12日(木) まで ※早めのチャージをお願いします。						
																

藤陽中学校 生徒献立
4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

- きのこのたきこみご飯
- わかめと卵のスープ
- あじのなんばんづけ
- きゅうちゃんづけ
- 桃ゼリー

献立のアピールポイント!

- 旬の野菜と旬の魚を使っていること。
- 酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう!

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
ツナのマリネ
ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

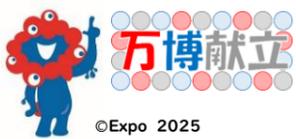
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。

大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。



コシャリ

エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ

タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮なしの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー

フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。



休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え 七夕献立	大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー			ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル			ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ			給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日 です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月6日(金) です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月12日(木) まで ※早めのチャージをお願いします。						
																

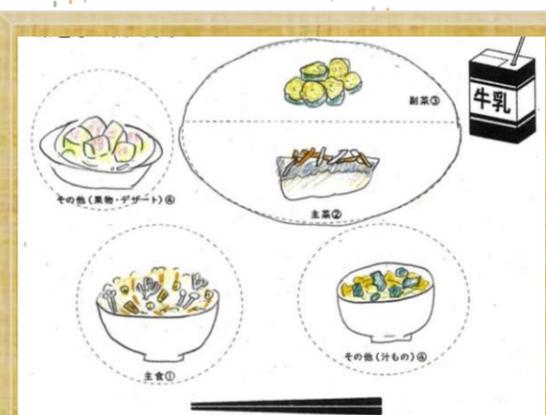
藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆
 きのこのたきこみご飯
 わかめと卵のスープ
 あじのなんばんづけ
 きゅうちゃんづけ
 桃ゼリー

献立のアピールポイント！
 ・旬の野菜と旬の魚を使っていること。
 ・酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう！



17

ミートスパゲティ
ツナのマリネ
ガーリックポテト

給食のウェブ予約について

☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919



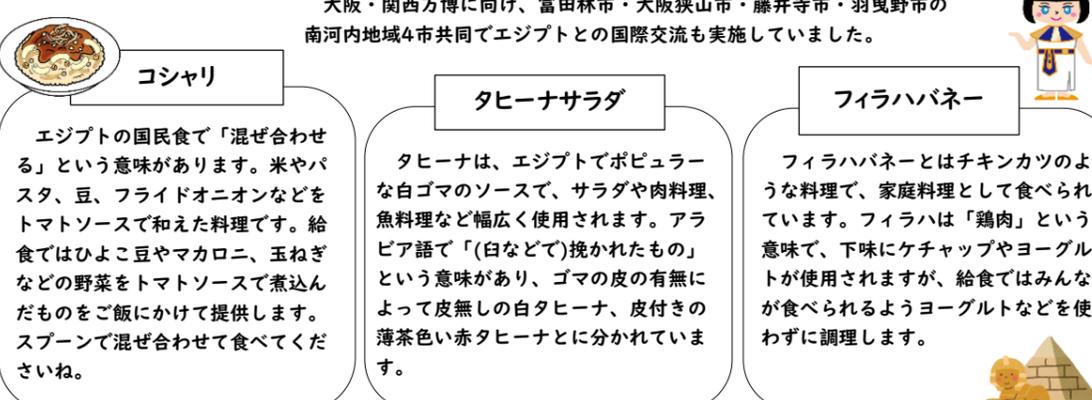
万博献立 エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。

コシャリ
エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ
タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー
フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。



休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金						
七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機津女(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。夜に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、すまし汁に星形のかまぼこが入った七夕汁が登場します。 	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも こんにやく寒天の中華サラダ			ご飯 じゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ゆず和え			コシャリ フィラハバネー タヒーナサラダ			きのこのたきこみご飯 わかめと卵のスープ あじのなんばんづけ きゅうちゃんづけ 桃ゼリー						
																
7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×		
ご飯 七夕汁 夏野菜のかき揚げ ごま和え				大豆ミートの夏野菜カレー マカロニチキンサラダ ぶどうゼリー				ご飯 冬瓜のトックスープ 春巻き ナムル				ご飯 コンソメスープ 赤魚のバジルソース トマトドレッシングサラダ				
																

給食のウェブ予約期間は、**毎月5日～15日**です。
 なお、マークシートでの予約の締め切りは、**6月6日(金)**です。
 ☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。
追加チャージは6月12日(木)まで
 ※早めのチャージをお願いします。

藤陽中学校 生徒献立 4日

藤陽中学校41期生が1年生のときに家庭科の授業で考案してくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



☆献立内容☆
 きのこのたきこみご飯
 わかめと卵のスープ
 あじのなんばんづけ
 きゅうちゃんづけ
 桃ゼリー

献立のアピールポイント！
 ・旬の野菜と旬の魚を使っていること。
 ・酢で夏バテ対策ができること。

それぞれの献立に旬のものを取り入れてくれました。考案してくれた給食を食べて夏バテをふき飛ばしましょう！

17	1年	2年	3年
	×	×	×

ミートスパゲティ
 ツナのマリネ
 ガーリックポテト



給食のウェブ予約について

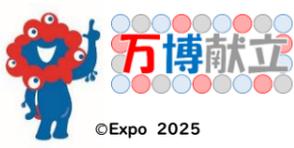
☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tonabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



★給食予約システムについて
 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン)
 TEL:052-732-8948

★献立内容等について
 学校給食課 中学校給食係
 TEL:0721-69-4919



エジプト・アラブ共和国 - 3日 -

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。
 大阪・関西万博に向け、富田林市・大阪狭山市・藤井寺市・羽曳野市の南河内地域4市共同でエジプトとの国際交流も実施していました。

コシャリ
 エジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてください。

タヒーナサラダ
 タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮なしの白タヒーナ、皮付きの薄茶色赤タヒーナとに分かれています。

フィラハバネー
 フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

休みが続くと、夜ふかししてしまったり、朝が起きられなくて朝ご飯を食べなかったりと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みも普段と同じ生活リズムを心がけて過ごしてみましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

- な** んでも食べて 丈夫な体をつくろう
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- や** さい(野菜)をしっかり食べよう
- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- み** んなで食事をする機会をつくろう

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。