



# 令和5年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし食事しよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
3月	ご飯					【米】			771
	牛乳		【牛乳】					乳	
	あじの梅おろしだれ	あじ・かつお節		しそ	だいこん・梅	砂糖・でん粉	油	りんご 大豆 小麦	
	えだまめ				えだまめ			大豆	
	かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ・白みそ		かぼちゃ・にんじん 葉ねぎ	たまねぎ			大豆	39.5
4火	ご飯					【米】			790
	牛乳		【牛乳】					乳	
	夏野菜カレー	牛肉・ぶた肉・【大豆】		かぼちゃ・にんじん 赤パプリカ・【トマト】	たまねぎ・【なす】	カレールー	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ	
	星のミックスジュレ				もも・パインアップル ナタデココ	マスカットジュレ レモンゼリー		りんご もも	
5水	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	870
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポロニアカツのトマトソースがけ	とり肉		赤パプリカ・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	じゃがいも・米粉 でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆 りんご	
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルー	油	豚肉 大豆	
	いちごジャム					いちごジャム			
6木	ご飯					【米】			840
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のオニオン シンジャーソースがけ	とり肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	スーミータン	【卵】・ハム		にら・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	でん粉	油	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
7金	ご飯					【米】			833
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのオクラソースがけ	とり肉・ぶた肉		オクラ	たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	◎赤じそ和え			しそ	キャベツ・きゅうり	砂糖		大豆 小麦	
	七タ汁	とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ	ビーフン	油	鶏肉 大豆 小麦	
	*七タデザート					七タデザート		りんご	
10月	ご飯					【米】			805
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	みそ汁	【豆腐】・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・えのきたけ			大豆	
	*メロン				メロン				
セレクト	*冷凍パインアップル				パインアップル			36.0	
11火	ご飯					【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ぶた丼の具	ぶた肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・たまねぎ・ごぼう エリンギ	砂糖・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	
	とり団子汁	とり団子・焼き豆腐		にんじん	はくさい・しらたき・ねぎ 干しいたけ			鶏肉 大豆 小麦	32.2

- \* 印の七タデザートの空容器・スプーン、セレクトデザート（メロン・冷凍パインアップル）の皮・空袋は業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 3日、7日、10日、11日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



## ★7月7日は七夕です★

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。中国から伝わった神話ももとになり、みなさんがよく知る「織姫と彦星」のお話になりました。夜空に浮かぶ天の川や、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、そうめんかわりに米粉で作ったビーフンを使い、星形のかまぼこを散らして七夕の夜空をイメージしています。7日（金）の給食は、七夕にちなんだ献立を提供します。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合ってみましょう！



# 令和5年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにしてお食事しよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実		
12 水	ご飯					【米】			744
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	
	◎じゅうろくささげと ひじきの和えもの	ささみフレーク	ひじき	じゅうろくささげ にんじん			砂糖	大豆 小麦 鶏肉 セラチン	
	とうがん汁	油揚げ		にんじん・【みつば】	とうがん・はくさい 干しいたけ			大豆 小麦	34.7
13 木	中華めん					【中華めん】		小麦	738
	牛乳		【牛乳】					乳	
	塩ラーメン(汁)	ふた肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ		油	豚肉 鶏肉	
	☆春巻	ふた肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ		ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	◎切干しだいこんの中華和え			【ほうれんそう】	【切干しだいこん】 とうもろこし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
14 金	ご飯					【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	ふた肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ		じゃがいも・砂糖 油	豚肉 大豆 小麦	
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが		でん粉・砂糖 ラード・油	鶏肉 豚肉	
	味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	
18 火	ご飯					【米】			824
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ		じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉 油	大豆 小麦	
	かきたま汁	【卵】・とり肉・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干しいたけ		でん粉 油	卵 鶏肉 大豆 小麦	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
19 水	麦ご飯					【米】・大麦			749
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆かれのいの竜田揚げ	かれい					でん粉・砂糖 油	小麦 大豆	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん			砂糖 ごま	大豆 小麦 ごま	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		じゃがいも	大豆	

- \* 印のヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 12日、14日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

## 愛知の伝統野菜「じゅうろくささげ」

「じゅうろくささげ」は愛知の伝統野菜で、大正時代にはすでに栽培されていました。7月から8月ごろが旬で、さやがとても長く、1つのさやに16個の豆が入っていることから、この名前が付けました。12日(水)の「じゅうろくささげとひじきの和えもの」に使われています。



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

暑さが厳しい日が続いていますが、暑いからといって、冷たいものやのどごしのよいものばかりを食べていると夏バテしてしまいます。毎日を元気に過ごすためにも、食生活に気をつけましょう。

### ◎早ね・早おきをして、1日3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう!

もうすぐ夏休みですが、休み中も夜ふかしをせず、早ね早おきを心がけましょう。



### ◎冷たいものとり過ぎに気をつけましょう!

冷たいものをとり過ぎると、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。



### ◎主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を食べましょう!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよい食事になります。また、太陽の光をいっぱいあびて育つ夏野菜は、夏バテ予防に効果がある栄養素がたくさん含まれています。



### ◎こまめに水分補給をしましょう!

熱中症を予防するために、汗をたくさんかいた時は、水分といっしょに塩分もとるようにしましょう。



### 口をつけた飲みものは、早めに飲み切ろう!

ペットボトル飲料などを飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲みものの中に口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は、時間がたつほど細菌が増えてしまいます。口をつけたら早めに飲みきりましょう。

