

令和5年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる 緑：おもにからだのちょうしをととのえる 黄：おもにエネルギーのもとになる			アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
3月	ごはん			こめ					573	25.1	だしを あじわうひ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かぼちゃとまぐろのごまがらめ	まぐろ	かぼちゃ	あぶら・さとう・ごま でんぷん・こめこ							
	こんぶあえ	こんぶ	はくさい・だいこん								
	たまふじる	とりにく・とうふ	みつば・にんじん・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ	たまふ	小麦						
4火	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳			711	27.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ・パンこ・あぶら	小麦						
	ささぎとポテハムバターいため	ハム	じゅうろくささげ	じゃがいも・あぶら・バター	乳						
	コンソメスープ	ウィンナー	キャベツ・エリンギ・たまねぎ にんじん・パセリ								
	いちごジャム			いちごジャム							
5水	ごはん			こめ				600	23.6		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	いわしのうめに	いわし	うめほし	さとう・でんぷん							
	ひじきのいために	ひじき・とりにく	にんじん・とうもろこし・さやいんげん	さとう・あぶら							
	なすのみそしる	なまあげ・みそ	なす・きりほしだいこん たまねぎ・ねぎ								
6木	むぎごはん			こめ・おおむぎ				593	25.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とりにくとうすらたまごのてりに	とりにく・うすらたまご	こんにゃく・えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう	卵						
	さわにわん	ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ こまつな・ほししいたけ								
7金	ごはん			こめ				628	27.0	たなばた こんだて	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ほしのハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	さとう・ラード・あぶら・でんぷん							
	こまつなじゃこチーズ かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ・チーズ かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	さとう	乳						
あまのがわじる	かまぼこ	オクラ・にんじん・はくさい えのきたけ・ねぎ	ピーフン								
10月	ごはん			こめ				594	25.8	「まごわ やさしい」 こんだて	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	さばのにんじんおろしかけ	さば	にんじん	でんぷん・あぶら・さとう							
	ごまのりあえ	のり	ほうれんそう・もやし	ごま・さとう							
	しろみそしる	なまあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも							

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 5日、10日、11日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
- 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。
※19日(水)のひやしうどんのたれは、赤・緑・黄に分類していません。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



おうちで *応募献立*

4日(火)の「ささぎとポテハムバターいため」は、朝日西小学校の児童が考えた献立です。

いつも家で作っているじゃがいもとハムをいためた料理に、地元でよくとれるささぎを加えてみたそうです。いろいろがよくなるように工夫して献立を考えてくれました。

※ささぎのことを、地元では「ささぎ」とよぶことがあります。給食では、十六ささぎを使っています。

なのか きん *7日(金)たなばた*

7日は、天の川汁や星のハンバーグなどで夜空をイメージした献立です。七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な女の人と牛飼いの男の人が結婚しました。仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離され、年に1度しか会うことができなくなってしまったそうです。

今では、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾る風習として親しまれています。



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 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
11 火	ごはん			こめ						614	18.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	にくだんごのくろずがらめ	にくだんご	たまねぎ・あかパプリカ・ピーマン	あぶら・さとう・でんぷん							
	はるさめスープ	ベーコン	チンゲンサイ・にんじん・もやし だけのこ・ほししいたけ	はるさめ							
	セレクトデザート A：あまなつゼリー		あまなつ	さとう							
	B：こめこのメープルマフィン	とうにゅう・だいず		こめこ・さとう							
12 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ						656	21.6
	なつやさいかレー	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ ズッキーニ・トマト・しょうが・にんにく	カレールウ・あぶら	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	きりぼしだいこんサラダ	とりにく	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・キャベツ	ドレッシング							
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳						
13 木	ごはん			こめ						603	25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とびうおフライ	とびうお		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦						
	ゴーヤチャンプルー	たまご・ぶたにく かつおけずりぶし	にがうり・にんじん・たまねぎ	あぶら	卵						
	とうがんのみそしる	とうふ・みそ	とうがん・しめじ・こまつな・ねぎ								
14 金	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	小麦・乳					694	27.5
	チキンウインナー	とりにく		さとう・でんぷん							
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん・たまねぎ トマト	ひよこまめ・さとう・じゃがいも しろいんげんまめ							
18 火	ごはん			こめ						597	25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう							
	あかじそあえ		もやし・きゅうり・あかじそ								
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ・とりにく かまぼこ・たまご	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほししいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	卵						
	あじつけのり	のり									
19 水	ひやしうどん			ひやしうどん	小麦					712	22.4
	ひやしうどんのぐ(やさい)	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・みずな	さとう							
	※ひやしうどんのたれ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
	フルーツカクテル		パイナップル・もも・ナタデココ	カクテルゼリー							

しんを
あじわうひ

ただし
はしづかいひ

..... 朝ごはんの効果

夏休みも「早ね・早起き・朝ごはん」をつづけましょう！

これから始まる夏休みは、約40日あります。心も体も健康でいるために、生活リズムを整えることが大切です。「早くねる・早く起きる・朝ごはんをしっかり食べる」など、学校があるときと同じようにきそく正しく、メリハリのある生活をしましょう！

