

令和5年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 そば 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)				
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
3月	ご飯					米			745	33.3	
	牛乳		牛乳					乳			
	かつおのごまがらめ	かつお				でん粉・砂糖	ごま・油				だしを 味わう日
	こんぶ入りきんぴらごぼう		こんぶ	にんじん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	油				
	とうふのすまし汁	とうふ		こまつな	だいこん・ねぎ えのきだけ・干しいたけ						
4火	スライスパン・2枚					スライスパン		小麦・乳	830	31.2	
	牛乳		牛乳					乳			
	メンチカツ	豚肉			たまねぎ	小麦粉・パン粉	油	小麦			
	ささぎとポテハムバター炒め	ハム		十六ささげ		じゃがいも	バター・油	乳			
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ エリンギ						
	いちごジャム					いちごジャム					
5水	ご飯					米			754	28.0	
	牛乳		牛乳					乳			
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉					
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油				
なすのみそ汁	生揚げ・みそ			なす・切り干しだいこん たまねぎ・ねぎ							
6木	麦ご飯					米・大麦			775	33.1	
	牛乳		牛乳					乳			
	鶏肉とうすら卵の照り煮	鶏肉・うすら卵			こんにゃく	でん粉・砂糖	油	卵			
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・きゅうり						
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう・だいこん だけのこ・干しいたけ						
7金	ご飯					米			752	29.7	
	牛乳		牛乳					乳			
	星のハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	ラード・油				七夕 献立
	こまつなじゃこチーズ	かつお削り節	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ	砂糖		乳			
天の川汁	かまぼこ		オクラ・にんじん	はくさい・ねぎ えのきだけ	ビーフン						
10月	ご飯					米			794	29.3	
	牛乳		牛乳					乳			
	さばのにんじんおろしがけ	さば		にんじん		でん粉・砂糖	油				
	ごまのり和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま				「まごわ やさしい」 献立
	白みそ汁	生揚げ・みそ			えのきだけ・ねぎ だいこん	じゃがいも					

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 3日、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。
- ③ 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。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
※19日(水)冷やしうどんのたれは、1～6群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。



応募献立 4日(火) ささぎとポテハムバター炒め

朝日西小学校の児童が考えてくれた献立です。いつも作っている料理にこの地域でとれる「ささぎ」を加えて、いろいろがよくなるように工夫してくれました。

※ささぎのことを、この地域の呼び方で「ささぎ」と表記しています。給食では、十六ささげを使っています。

7日(金) 七夕献立

七夕献立は、天の川汁と星のハンバーグなど、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るといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女(しよくじょ)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまいました。しかし年に1度だけ会うことが許され、その日が七夕となりました。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。



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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー・義務表示 卵 乳 小麦 大豆 鶏卵 魚介類 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) 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			
11 火	ご飯					米			802	22.8
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子とかぼちゃの黒酢がらめ	肉団子		かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ	でん粉・砂糖	油			
	はるさめスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・もやし 干しいたけ	はるさめ				
	セレクトデザート A:あまなつゼリー B:米粉のメープルマフィン				あまなつ	砂糖				
12 水	麦ご飯					米・大麦			802	24.6
	夏野菜カレー	牛肉		かぼちゃ・トマト	なす・ズッキーニ えだまめ・しょうが にんにく・たまねぎ	カレールウ	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	切り干しだいこんサラダ	鶏肉		にんじん・ブロッコリー	切り干しだいこん とうもろこし		ドレッシング			
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
13 木	ご飯					米			775	33.4
	牛乳		牛乳					乳		
	とびうおフライ	とびうお				パン粉・小麦粉	油	小麦		
	ゴーヤチャンプルー	卵・豚肉 かつお削り節		にんじん	にがうり・キャベツ		油	卵		
	とうがのみそ汁	とうふ・みそ			とうがん・しめじ たまねぎ・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	800	31.4
	チキンウインナー	鶏肉				砂糖・でん粉	油			
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ			
	牛乳		牛乳					乳		
	ミネストローネ	ベーコン・だいす		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 ひよこ豆				
18 火	ご飯					米			788	34.0
	牛乳		牛乳					乳		
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	油・ラード			
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖				
	高野豆腐の卵とじ	卵・高野豆腐 鶏肉・かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	でん粉・砂糖	油	卵		
19 水	冷やしうどん					冷やしうどん		小麦	849	26.4
	冷やしうどんの具 (野菜)		わかめ	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり	砂糖				
	※冷やしうどんのたれ									
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油			
フルーツカクテル				パイナップル・もも みかん・ナタデココ	カクテルゼリー					

旬を
味わう日

正しい
はしづかい
の日

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を 続けましょう

これから始まる夏休みは、約40日あります。心も体も健康であるために、生活リズムを整えることが大切です。

- ・早く寝る
- ・早く起きる
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・集中して勉強する
- ・運動する、遊ぶ

自分にあった生活リズムを見つけ、コントロールできるようにしましょう。