



平成28年7月分 学校給食献立予定表

ア：アレルギーを起こしやすい原材料

1日ごとのアレルギーが表示してありますので、各献立につきましては各学校にお問い合わせください。



あつさにまけないしょくじをしましょう

月	火	水	木	金	
赤 緑 黄 ア	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> </div> <div style="width: 30%;"> <p>こどもの きほんてきせいかつしゅうかんのいくせい 「はやね・はやおき・あさごはん」</p> <p>まいつき19日は 「しょくいくの日～おうちでごはんの日～」 これをきかいて きゅうしょくじかんや かていで のしょくじじかんに「しょく」 について いろいろはなしてみよう。</p> <p>毎月19日</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>7月10日(日)に 参議院議員選挙が 実施されます。</p> <p>必ず投票に 出掛けましょう！ 一宮市明るい選挙推進協議会</p> </div> </div>				1日 ごはん ぎゅうにゅう とうがんじる まぐろづけフライ *れいとうパン 【ぎゅうにゅう】とりにく かまぼこ まぐろづけフライ 【とうがん】はくさい にんじん【ねぎ】 ほしいたけ れいとうパン 【ごはん】あぶら 乳 鶏肉 大豆 小麦
	4日 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうたん ◆ヘルシーからあげトマトあんかけ◆	5日 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん ひじきのいために	6日 ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン きんとんパイ れいとうみかん	7日 ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる にくだんご・2こ *Aとうにゅうプリン Bレモンムース	8日 ごはん ぎゅうにゅう B・Bカレー フルーツカクテル ふくじんづけ 【ぎゅうにゅう】ぎゅうにゅう【だいず】 たまねぎ にんじん グリンピース みかん パイン もも ふくじんづけ 【ごはん】じゃがいも あぶら カクテルゼリー
	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】えび いか 【うずらたまご】とりにく	【ぎゅうにゅう】ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき マグロフレーク	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】やきぶた	【ぎゅうにゅう】とりにく うおめん かまぼこ にくだんご	【ぎゅうにゅう】とりにく【だいず】
	はくさい にんじん【ねぎ】ほしいたけ しょうが にんにく トマト オクラ たまねぎ	しめじたけ しらたき たまねぎ にんじん【ねぎ】 ホールコーン	にんじん もやし【ねぎ】ホールコーン にんにく【れいとうみかん】	えのきたけ にんじん はくさい【ねぎ】	たまねぎ にんじん グリンピース みかん パイン もも ふくじんづけ
	【ごはん】でんぶん あぶら さとう	【ごはん】さとう あぶら	【ちゅうかめん】あぶら きんとんパイ	【ごはん】あぶら とうにゅうプリン レモンムース	【ごはん】じゃがいも あぶら カクテルゼリー
乳 豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 大豆 小麦 りんご	乳 牛肉 大豆 小麦	小麦 乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	乳 鶏肉 大豆 小麦 さば 豚肉 ごま 卵 魚介類 ゼラチン	乳 牛肉 大豆 小麦 豚肉 りんご バナナ もも	
11日 ごはん ぎゅうにゅう わかめじる サラダまき(てまきのり マヨネーズ)	12日 ごはん ぎゅうにゅう ごじる てりどり	13日 ソフトめん ぎゅうにゅう たまごとしめん カリカリだいず *あいちのみかんゼリー	14日 サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ てりやきハンバーグドッグ ツナポテト ココアパウダー	15日 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのしおやき ◎ほうれんそうのおひたし	
【ぎゅうにゅう】かまぼこ【とうふ】あぶらあげ わかめ さけフレーク【てまきのり】	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】【だいず】【とうふ】 ミックスみそ とりにく	【ぎゅうにゅう】【たまご】とりにく かまぼこ 【だいず】かたくちいわし	【ぎゅうにゅう】なまクリーム ハンバーグ マグロフレーク	【ぎゅうにゅう】ぎゅうにゅう【ぶたにく】さば	
にんじん えのきたけ はくさい【ねぎ】 ほしいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	にんじん だいこん【ねぎ】しょうが	ほしいたけ にんじん【ねぎ】はくさい 【あいちのみかんゼリー】	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン コーンペースト きゅうり	いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん 【ほうれんそう】もやし	
【ごはん】マヨネーズ	【ごはん】さといも あぶら さとう	ソフトめん でんぶん あぶら さとう	サンドイッチロールパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも ココアパウダー	【むぎごはん】じゃがいも さとう あぶら	
乳 大豆 小麦 さけ 卵 りんご	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	小麦 乳 卵 鶏肉 大豆	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉	乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 さば	
18日 うみのひ	19日 ごはん ぎゅうにゅう よしのじる キスのてんぷら(てんつゆ) ごぶづけ 【ぎゅうにゅう】とりにく あつあげ キスのてんぷら だいこん にんじん【ねぎ】ごぶづけ 【ごはん】さといも でんぶん あぶら 乳 鶏肉 大豆 小麦 さば	<p>* * _____ しろしのれいとうパインのほうそうし、とうにゅうプリン、レモンムース あいちのみかんゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。</p> <p>◆ おうぼこんだて * サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてつかいます。 * ちさんちしょう【】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。 * てんこうにより、さんちがへんこうすることがあります。 * こんだてめいに()でさきさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。 * ◎しろしは、センターでドレッシングなどであえてあります。</p> <p>* 5日、15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。</p>		<p>4日(月)『ヘルシー からあげトマトあんか け』は中部中学校のせ いとがながえたこん だてです。 とりムネにくをつかう ことで、カロリーをひ かえめにし、トマトや オクラ、たまねぎなど のなつやさいをたっぴ りつけてさっぱり、 ヘルシーにとくふうさ れたこんだてです。</p>	

* 赤：おもにからだをつくるものになる * 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



親子で料理に挑戦してみよう!

夏休み親子料理教室

〈日時・会場〉

7月29日(金) 10時～13時：開明公民館(定員12組24名)
千秋公民館(定員12組24名)
北保健センター(定員12組24名)

〈対象〉

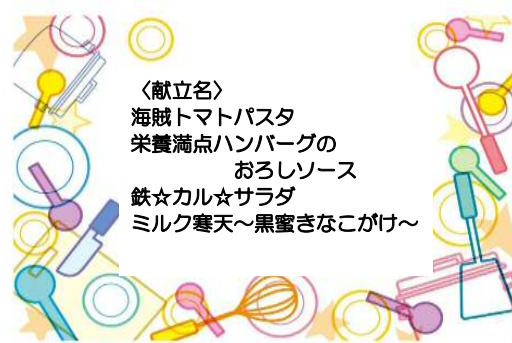
市内在住の親子(小学校4年から中学校3年)

〈申し込み方法〉

7月8日(金) 午前9時～受付
一宮市教育委員会 学校給食課(南部調理場)
電話：28-8650へ申し込み
*募集定員に達した時点で締め切ります。

〈持ち物〉

エプロン ふきん(食器用) 台ふきん
各自水分補給できるよう水筒など
参加費用1人500円
(会場にて徴収)



〈献立名〉
海賊トマトパスタ
栄養満点ハンバーグの
おろしソース
鉄☆カル☆サラダ
ミルク寒天～黒蜜きなこがけ～

カルシウムや鉄分の多い食品を使った献立です。この機会に、カルシウムや鉄分の多い食品を知り、家庭の食事にもとり入れてみませんか？

