



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。



夏の食生活について考えましょう

	月	火	水	木	金			
赤	<p>子どもの 基本的な生活習慣の育成 「早寝・早起き・朝ごはん」</p> <p>毎月19日は 「食育の日～おうちでご飯の日～」 これを機会に給食時間や家庭での 食事時間に「食」について いろいろ話しあってみましょう。</p> <p>毎月19日</p>	<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>	<p>1日 サンドイッチロールパン 牛乳 コーンポタージュ 照り焼きハンバーグドッグ ツナポテト ココアパウダー</p> <p>【牛乳】生クリーム ハンバーグ マグロフレーク</p> <p>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</p> <p>サンドイッチロールパン 油 さとう でんぷん じゃがいも ココアパウダー</p> <p>小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉</p>	4日 ご飯 牛乳 呉汁 さばの塩焼き ごぶ漬	5日 ご飯 牛乳 肉じゃが てりどり	6日 ご飯 牛乳 B・Bカレー フルーツカクテル 福神漬	7日 ご飯 牛乳 七夕汁 キスの天ぷら(天つゆ) ◎ほうれんそうのおひたし	8日 中華めん 牛乳 しょうゆラーメン きんとんパイ 冷凍みかん
緑				【牛乳】【豚肉】【大豆】【豆腐】 ミックスみそ さば	【牛乳】牛肉【豚肉】鶏肉	【牛乳】牛肉【大豆】	【牛乳】鶏肉 魚めん かまぼこ キスの天ぷら	【牛乳】【豚肉】焼き豚
黄				【ご飯】 さといも 油	【ご飯】 じゃがいも さとう 油	【ご飯】 じゃがいも 油 カクテルゼリー	【ご飯】 油 さとう	【中華めん】 油 きんとんパイ
ア				乳 豚肉 大豆 さば 小麦	乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	乳 牛肉 大豆 小麦 豚肉 りんご バナナ もも	乳 鶏肉 大豆 小麦 さば	小麦 乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵
赤	11日 ご飯 牛乳 八宝湯 ◆ヘルシーから揚げトマトあんかけ◆	12日 ご飯 牛乳 牛丼 ひじきのいため煮 *冷凍パイ	13日 麦ご飯 牛乳 わかめ汁 サラダ巻(手巻きのり マヨネーズ)	14日 ご飯 牛乳 とうがん汁 まぐろ漬フライ *A 豆乳プリン B レモンムース	15日 ソフトめん 牛乳 卵とじめん カリカリ大豆			
緑	【牛乳】【豚肉】 えび いか 【うずら卵】 鶏肉	【牛乳】牛肉 かまぼこ ひじき マグロフレーク	【牛乳】 かまぼこ 【豆腐】 油揚げ わかめ さけフレーク 【手巻きのり】	【牛乳】 鶏肉 かまぼこ まぐろ漬フライ	【牛乳】 【卵】 鶏肉 かまぼこ 【大豆】 かたくちいわし			
黄	【ご飯】 でんぷん 油 さとう	【ご飯】 さとう 油	【麦ご飯】 マヨネーズ	【とうがん】 はくさい にんじん 【ねぎ】 干しいたけ	ソフトめん でんぷん 油 さとう			
ア	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	乳 大豆 小麦 さけ 卵 りんご	乳 鶏肉 大豆 小麦 ゼラチン	小麦 乳 卵 鶏肉 大豆			
赤	18日 海の日	19日 ご飯 牛乳 吉野汁 肉団子・3個 *愛知のみかんゼリー	<p>* * _____ 印の冷凍パイの包装紙、豆乳プリン、レモンムース、 愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。</p> <p>◆応募献立</p> <p>* サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。</p> <p>..地産地消..【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。</p> <p>* 天候により、産地が変更することがあります。</p> <p>* 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。</p> <p>* ◎印は、センターでドレッシング等であててあります。</p> <p>* 5日、12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・落花生を含んていません。</p>		<p>11日(月)『ヘルシーから揚げトマトあんかけ』は中部中学校の生徒が考えた献立です。</p> <p>鶏ムネ肉を使うことで、カロリーを控えめにし、トマトやオクラ、たまねぎなどの夏野菜をたっぷり使ってさっぱり、ヘルシーにと工夫された献立です。</p>			
緑	【牛乳】 鶏肉 厚揚げ 肉団子	だいこん にんじん 【ねぎ】 【愛知のみかんゼリー】						
黄	【ご飯】 さといも でんぷん 油	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 ごま 卵 魚介類						
ア								

* 赤：おもに体をつくるものになる

* 緑：おもに体の調子をととのえる

* 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〉

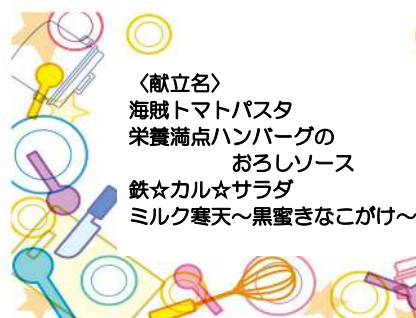
市内在住の親子(小学校4年から中学校3年)

〈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？

