



# 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				<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 ごはん ぎゅうにゅう とうがんじる まぐろづけフライ *あいちのみかんゼリー</p> <p>【ぎゅうにゅう】とりにく かまぼこ まぐろづけフライ</p> <p>【とうがん】はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ【あいちのみかんゼリー】</p> <p>【ごはん】あぶら</p> <p>乳 鶏肉 大豆 小麦</p>
赤 緑 黄 ア	<p>4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) ◎ほうれんそうのおひたし</p>	<p>5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</p>	<p>6日 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん ひじきのいために</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
赤 緑 黄 ア	<p>【ぎゅうにゅう】とりにく あつあげ キスのてんぷら</p>	<p>【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】 やきぶた</p>	<p>【ぎゅうにゅう】 ぎゅうにく かまぼこ ひじき まぐろフレーク</p>	<p>【ぎゅうにゅう】とりにく うおめん にくだんご ほしがたかまぼこ</p>	<p>【ぎゅうにゅう】 ぎゅうにく 【だいたず】</p>
赤 緑 黄 ア	<p>だいこん にんじん【ねぎ】【ほうれんそう】 もやし</p>	<p>にんじん もやし【ねぎ】ホールコーン にんにく</p>	<p>しめじたけ たまねぎ にんじん【ねぎ】 ホールコーン しらたき</p>	<p>えのきたけ にんじん はくさい【ねぎ】</p>	<p>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</p>
赤 緑 黄 ア	<p>【ごはん】 さといも でんぶん あぶら さとう</p>	<p>【ちゅうかめん】 あぶら きんとんパイ</p>	<p>【ごはん】 さとう あぶら</p>	<p>【ごはん】 あぶら とうにゅうプリン レモンムース</p>	<p>【ごはん】 じゃがいも あぶら</p>
赤 緑 黄 ア	<p>乳 鶏肉 大豆 小麦 さば</p>	<p>小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 卵</p>	<p>乳 牛肉 大豆 小麦</p>	<p>乳 鶏肉 大豆 小麦 さば 豚肉 ごま 卵 魚介類 ゼラチン</p>	<p>乳 牛肉 大豆 小麦 豚肉 りんご バナナ もも</p>
赤 緑 黄 ア	<p>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)</p>	<p>12日 ソフトめん ぎゅうにゅう たまごとじめん カリカリだいたず れいとうみかん</p>	<p>13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 てりやきハンバーガー ツナポテト ココアパウダー</p>	<p>14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◆</p>	<p>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 ごぶづけ</p>
赤 緑 黄 ア	<p>【ぎゅうにゅう】 かまぼこ【とうふ】 あぶらあげ さけフレーク【てまきのり】 わかめ</p>	<p>【ぎゅうにゅう】【たまご】とりにく かまぼこ 【だいたず】かたうちわし</p>	<p>【ぎゅうにゅう】ハンバーガー まぐろフレーク なまクリーム</p>	<p>【ぎゅうにゅう】とりにく えび いか 【うずらたまご】ぶたにく</p>	<p>【ぎゅうにゅう】 ぎゅうにく【ぶたにく】さば</p>
赤 緑 黄 ア	<p>にんじん えのきたけ はくさい【ねぎ】 ほししいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン</p>	<p>ほししいたけ にんじん【ねぎ】はくさい 【れいとうみかん】</p>	<p>たまねぎ にんじん パセリ きゅうり コーンペースト クリームコーン</p>	<p>はくさい にんじん【ねぎ】ほししいたけ しょうが にんにく トマト オクラ たまねぎ</p>	<p>たまねぎ にんじん さやいんげん ごぶづけ いとこんにやく</p>
赤 緑 黄 ア	<p>【ごはん】 マヨネーズ</p>	<p>ソフトめん でんぶん あぶら さとう</p>	<p>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</p>	<p>【ごはん】 でんぶん あぶら さとう</p>	<p>【むぎごはん】 じゃがいも さとう あぶら</p>
赤 緑 黄 ア	<p>乳 大豆 小麦 さけ 卵 りんご</p>	<p>小麦 乳 卵 鶏肉 大豆</p>	<p>小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉</p>	<p>乳 豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 小麦 大豆 りんご</p>	<p>乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 さば</p>
赤 緑 黄 ア	<p>18日 うみのひ</p>	<p>19日 ごはん ぎゅうにゅう ごじる てりどり *れいとうパン</p> <p>【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】【だいたず】【とうふ】 ミックスみそ とりにく</p> <p>にんじん だいこん【ねぎ】しょうが れいとうパン</p> <p>【ごはん】 さといも あぶら さとう</p> <p>乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉</p>	<p>* * _____ しろしのれいとうパンのほうそうし、あいちのみかんゼリー、 セレクトデザートのからようき・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</p> <p>* サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてつかいます。</p> <p>・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。</p> <p>* てんこうにより、さんちがへんこうすることがあります。</p> <p>* こんだてめいに( )でささいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。</p> <p>* ◎しろしは、センターでドレッシングなどであててあります。</p> <p>* 6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>14日(木)『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かんがえたこんだてです。</p> <p>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ぷりつけてさっぱり、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：おもにからだのちようしをととのえる

\* 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  
各自水分補給が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？