



# 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>	1日	サンドイッチロールパン 牛乳 コーンポタージュ 照り焼きハンバーガー ツナポテト ココアパウダー 【牛乳】ハンバーグ まぐろフレーク 生クリーム たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン きゅうり コーンペースト サンドイッチロールパン さとう 油 でんぷん じゃがいも ココアパウダー 小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉								
緑			4日	ご飯 牛乳 吉野汁 肉団子・3個 *愛知のみかんゼリー	5日	ご飯 牛乳 肉じゃが てりどり	6日	ご飯 牛乳 冬瓜汁 まぐろ漬フライ *A豆乳プリン Bレモンムース	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 冷凍みかん	8日	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン きんとんパイ
黄			【牛乳】鶏肉 厚揚げ 肉団子	【牛乳】牛肉 鶏肉【豚肉】	【牛乳】鶏肉 かまぼこ まぐろ漬フライ	【牛乳】鶏肉 魚めん 星型かまぼこ キスの天ぷら	【牛乳】【豚肉】焼き豚					
ア			【ご飯】さといも でんぷん 油	【ご飯】じゃがいも さとう 油	【ご飯】油 豆乳プリン レモンムース	【ご飯】油 さとう	【中華めん】油 きんとんパイ					
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	麦ご飯 牛乳 わかめ汁 サラダ巻(手巻きのり マヨネーズ)	13日	ご飯 牛乳 牛丼 ひじきのいため煮	14日	ご飯 牛乳 呉汁 さばの塩焼き ごぶ漬け *冷凍パイ	15日	ソフトめん 牛乳 卵とじめん カリカリ大豆		
緑	【牛乳】鶏肉 いか えび【うずら卵】【豚肉】	【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】牛肉 かまぼこ ひじき マグロフレーク	【牛乳】豚肉【大豆】【豆腐】 ミックスみそ さば	【牛乳】【卵】とりにく かまぼこ 【大豆】かたくいわし							
黄	【ご飯】でんぷん 油 さとう	【麦ご飯】マヨネーズ	【ご飯】さとう 油	【ご飯】さといも 油	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 小麦 大豆 りんご	乳 大豆 小麦 さけ 卵 りんご	乳 牛肉 大豆 小麦	乳 豚肉 大豆 さば 小麦	小麦 乳 卵 鶏肉 大豆							
赤	18日	海の日	19日	ご飯 牛乳 B・Bカレー フルーツカクテル 福神漬 【牛乳】牛肉【大豆】 たまねぎ にんじん グリンピース みかん パイン もも 福神漬 【ご飯】じゃがいも 油 乳 牛肉 大豆 小麦 豚肉 りんご バナナ もも	<p>* * _____ 印の愛知のみかんゼリー、セレクトデザート<small>の</small>空容器・スプーン、冷凍パイの包装紙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などであえてあります。</p> <p>* 5日、14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>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>						

\* 赤：おもに体をつくるもとになる

\* 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〉

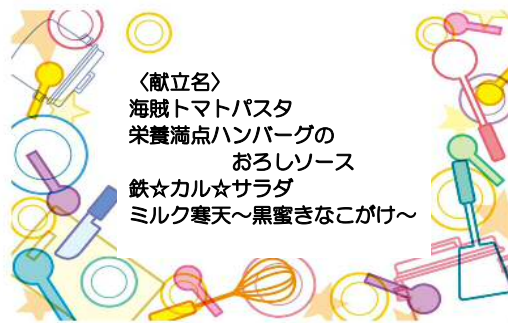
市内在住の親子(小学校4年から中学校3年)

〈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？

