



# 7月 小学校給食献立予定表

	月	火	水	木	金
赤 緑 黄	7月10日(日)に 参議院議員選挙が 実施されます。 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	★こんだて しょうかい★  8日の「しょくよく そそるあかみそご はん」は、さんじょ うしょうがっこうの じどうがかんがえて くれたこんだてです。	◆お知らせ◆ 4日・11日のおかすの 原料には「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。 詳しくは、学校栄養 士にお問い合わせくださ い。 *なお、一宮市の給食で は「そば・落花生」は 使用していません。 	なつやさいをたべよう  なつやさいがおいしいきせつ になりました。こんげつのこん だてには、たくさんのなつや さいをつかっています。	1日 そくせきづけ なまあげの にくみそかけ 1-3ねん1こ 4-6ねん2こ  ごはん たまふじる ぎゅうにゅう・かまぼこ・なまあげ とりにく・みそ はくさい・ほししいたけ・みつぼ にんじん・たくあん・きゅうり  ごはん・たまふ・さとう・でんぷん
	4日 こんぶあえ さけの しおやき  ごはん ぶたじる	5日 カットコーン チキンカツ トマトソースかけ  クロスロールパン こめこの ポターージュ	6日 おかかあえ にしよくだん (ツナ・たまご)  (むぎごはん) ちゃんこじる	7日 たなばた そえやさい デザート ほしがた ミンチカツ  ごはん たなばたじる	8日 あじフリッター2こ しょくよくぞそる あかみそごはん  えびだんごじる (ごはん)
	赤 ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ わかめ・さけ・こんぶ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ こんにやく・こまつな・はくさい 黄 ごはん・さといも・あぶら	赤 ぎゅうにゅう・ベーコン チキンカツ 緑 にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ トマト・とうもろこし 黄 パン・じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん	赤 ぎゅうにゅう・ぶたにく・やきどうふ たまご・ツナ・かつおけずりぶし 緑 はくさい・えのきたけ・しらたき ねぎ・にんじん・しょうが・もやし ほうれんそう 黄 むぎごはん・あぶら・さとう	赤 ぎゅうにゅう・とうふ・そうめん かまぼこ・ミンチカツ 緑 おくら・にんじん・えのきたけ キャベツ・きゅうり 黄 ごはん・あぶら・ドレッシング たなばたゼリー	赤 ぎゅうにゅう・えびだんご・みそ あぶらあげ・とりにく・あじフリッター 緑 とうがん・ねぎ・ほししいたけ にんじん・ピーマン・しょうが じゅうろくさげ 黄 ごはん・でんぷん・さとう・あぶら
11日 しろみざかな あまずあんかけ  ごはん スタミナじる	12日 ほねぶとあえ ハンバーグ おろしソース かけ  ごはん かきたまじる	13日 きゅうりのピリからあえ あげ ぎょうざ2こ  ごはん チンゲンサイのスープ	14日 えだまめコロッケ うどんの たれ  うめふうみれいしやぶうどん	15日 デザートセレクト パンサンズー  ごはん マーボーどうふ	
赤 ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ みそ・ホキ 緑 にんじん・にら・にんにく・たまねぎ たけのこ・ピーマン 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう ごま・でんぷん・ごまあぶら	赤 ぎゅうにゅう・たまご・かまぼこ ハンバーグ・ちりめんじゃこ 緑 えのきたけ・ねぎ・だいこん こまつな・はくさい 黄 ごはん・でんぷん・あぶら・さとう ごま	赤 ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ ぎょうざ 緑 チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん もやし・きゅうり 黄 ごはん・あぶら・ドレッシング	赤 ぎゅうにゅう・ぶたにく 緑 キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・うめぼし 黄 うどん・さとう・ごま えだまめコロッケ・あぶら	赤 ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず とうふ・みそ・ハム 緑 たけのこ・にんじん・ねぎ・にら にんにく・きゅうり・とうもろこし 黄 ごはん・さとう・でんぷん・はるさめ ごまあぶら・とうにゅうプリン・ゼリー	
18日 うみ ひ 海の日  赤 緑 黄	19日 フルーツカクテル ふくじんづけ  なつやさいカレー (ごはん) ぎゅうにゅう・ぶたにく かぼちゃ・なす・えだまめ・たまねぎ にんじん・しょうが・にんにく・トマト あまなつみかん・パイン・もも・ふくじんづけ ごはん・ゼリー・さとう	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な水筒など 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？ 					