



平成29年 7月分 学校給食献立予定表



あつさにまけないしょくじをしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	3ぐん いろのこいやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ	
3月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	みそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ			大豆
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
4火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	すましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ ほししいだけ			大豆 小麦
	ひじきのいために	マクロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	大豆 小麦
5水	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦 乳 大豆 豚肉
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	なつやさいのスープにこみ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん 【トマト】	【なす】・たまねぎ	じゃがいも スパゲッティ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	フィッシュバーガー ☆ポーションフライ	たら				パンこ・てんぷん	あぶら	小麦
	ポイルキャベツ (タルタルソース)				キャベツ		タルタルソース	大豆 卵
	ごはん					【こめ】		
6木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ハヤシシチュー	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルワ あぶら	豚肉 小麦 大豆 乳 パナナ りんご 鶏肉
	やきフランクフルト	ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら	豚肉
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
7金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	たなばたじる	とりにく・うおめん かまぼこ		にんじん	えのきだけ・はくさい・ねぎ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 さば
	☆ほしがたコロッケ (ソース)	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも・パンこ こむぎこ	あぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご 大豆
	*たなばたデザート					たなばたデザート		もち 大豆 りんご
10月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆
	キャベツいりつくね (おこのみソース)	とりにく・ぶたにく			キャベツ	てんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 もち りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
	れいとうみかん				【れいとうみかん】			
11火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぎゅうどん	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじだけ・たまねぎ・ねぎ	しらたき・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦
	さばのとさに	さば・かつおぶし				さとう・てんぷん		さば 小麦 大豆

- ・* _____ するしの、たなばたデザート、ゆうばりメロンゼリー、はちみつレモン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。
- ・◆はおうほこんだてです。 ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・4日、11日、19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。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。



★夏休み親子料理教室開催のお知らせ★

日 時	会 場	定 員	対 象	内 容	献 立	持 ち 物	参 加 費	申 込 み	申 込 先
7月28日(金) 午前10時～午後1時	尾西生涯学習センター	12組 24名 (先着順)	市内在住の親子 (小学校4年生～中学校3年生)	教えて!給食の人気レシピ	切干しだいこんのかきまわし 愛知のそうめん汁				
7月28日(金) 午前10時～午後1時	千秋公民館 (千秋出張所)	12組 24名 (先着順)			さけのレモン煮 鉄骨和え フルーツクリームヨーグルト	エプロン・ふきん(食器用)・台ふき			
7月28日(金) 午前10時～午後1時	開明公民館 (尾西運動場)	12組 24名 (先着順)				水分補給ができるように水筒など	一人500円(会場にて徴収)		

7月7日(金)午前9時より受付開始
希望会場・氏名(保護者名・児童生徒名)・住所
自宅電話番号・児童生徒の学校名をご連絡ください。
一宮市教育委員会 学校給食課 (南部学校給食共同調理場)
Tel 28-8650 *募集定員に達した時点で締め切ります。





平成29年 7月分 学校給食献立予定表



あつさにまけないしょくじをしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
12 水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	なつやさいカレー	ふたにく		かぼちゃ	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	フルーツのゼリーあえ				みかん・パイナップル	レモンゼリー		
13 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	スタミナラーメン	ふたにく・かまぼこ		にんじん・にら	キャベツ・もやし・にんにく		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま セラチン
	☆はるまき	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
14 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうがんとたまごのスープ	とりにく・【たまご】		にんじん	とうがんとほししいたけ ねぎ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 ごま 豚肉 大豆 小麦
	◆☆なつやさいと とりにくのなんぼんだれ	とりにく		ピーマン・かぼちゃ	【なす】	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	*A ゆうぱりメロンゼリー					ゆうぱりメロンゼリー		
*B はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー			
18 火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	さわにわん	ふたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	☆ししゃもフライごまソース・2こ	からふとししゃも				パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	あぶら・ごま	小麦 ごま 大豆
やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば・かぼちゃ					
19 水	むぎごはん					【こめ】・おむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうにゅういりみそしる	とうにゅう・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			大豆
	ハンバーグのおろしだれ	とりにく・ふたにく			たまねぎ・だいこん	こめこ・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦

・* ーしるしのたなばたデザート、ゆうぱりメロンゼリー、はちみつレモンゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがはいしゅうします。

・◆はおうぼこんだてです。 ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに()でさいさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

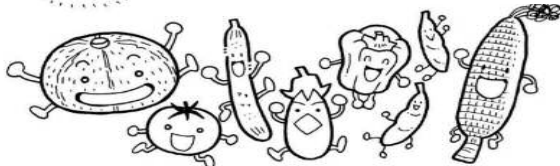
◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

・4日、11日、19日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを含むことがあります。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。



なつやさいを たくさんたべよう!



きゅうり

はな

「しゃきしゃきた」はごたえとひょうゆんにこまかい「いほ」があるのがとくちょうです。みずみずしいなつやさいのひとつです。

トマト

はな



まっかないろには、えいようせいぶん(リコピン)がいっぱいふくまれています。ろうかをぼうしたり、びょうきをよぼうしたりするはたらきがあります。

とうもろこし

はな



とうしつやたんぱくしつがたくさんふくまれている、かんそうさせたものは、くにやちいきによつてはしゅしょくにもなっています。

えだまめ

はな



かんそうさせるとだいずになるえだまめは、やさいのなかでは、たんぱくしつがおおく、ビタミンやむきしつ、しょくもつせんいもほうふです。

ピーマン

はな



どくとくのかおりとにがみがあり、ビタミンCがおおいやさいです。あかいりやきいろのカラフルなピーマンは、あまみがあるのがとくちょうです。

なす

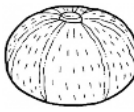
はな



あざやかなむらさきいろのかわには、こうさんかせいぶんのナスニン(ポリフェノールのいっしゅ)がおおくふくまれています。

かぼちゃ

はな



カロテンがほうふです。めやひふなどをけんこうにためち、からだのていこうりよくをつけるほか、ビタミンEやビタミンCもたくさんふくまれています。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても多までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



14日の「なつやさいととりにくのなんぼんだれ」は、奥小学校のじどうがかんがえたこんだてです。



好評献立のレシピを公開しています