



平成29年 7月分 学校給食献立予定表



夏の食生活について考えましょう

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の機能を調節する食品 | | 主に体の熱源となる食品 | | 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群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そつ | 3群 (カロテン) 緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン) その他の野菜 果物 | 5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 (脂質) 油脂 種実 | |
| 3月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | みそ汁 | 【豆腐】・油揚げ ミックスみそ | | にんじん | だいこん・えのきだけ・ねぎ | | | 大豆 |
| | ☆ししゃもフライごまソース・3個 | からふとししゃも | | | | パン粉・小麦粉・砂糖 でんぷん | 油・ごま | 小麦 ごま 大豆 |
| | 野菜ふりかけ | かつお節 | | ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ | | | | |
| 4火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | とうがんと卵のスープ | 鶏肉・【卵】 | | にんじん | とうがん・干しいたけ・ねぎ | でんぷん | 油 | 鶏肉 卵 ごま 豚肉 大豆 小麦 |
| | ◆☆夏野菜と鶏肉の南蛮だれ | 鶏肉 | | ピーマン・かぼちゃ | 【なす】 | でんぷん・砂糖 | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 |
| | 冷凍みかん | | | | 【冷凍みかん】 | | | |
| 5水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 | | かぼちゃ | 【なす】・たまねぎ | じゃがいも | カレールウ 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ |
| | フルーツのゼリー和え | | | | みかん・パイナップル | レモンゼリー | | |
| 6木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | セタ汁 | 鶏肉・魚めん・かまぼこ | | にんじん | えのきだけ・はくさい・ねぎ | | 油 | 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 さば |
| | ☆星型コロッケ・2個 (ソース) | 鶏肉・豚肉 | | | たまねぎ | じゃがいも・パン粉 小麦粉 | 油 | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 |
| | *セタデザート | | | | | セタデザート | | もも 大豆 りんご |
| 7金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 牛丼 | 牛肉・かまぼこ | | にんじん | しめじだけ・たまねぎ・ねぎ | しらたき・砂糖 | 油 | 牛肉 大豆 小麦 |
| | さばの土佐煮 | さば・かつお節 | | | | 砂糖・でんぷん | | さば 小麦 大豆 |
| 10月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | すまし汁 | かまぼこ・【豆腐】 | | にんじん | はくさい・えのきだけ ねぎ・干しいたけ | | | 大豆 小麦 |
| | ひじきのいため煮 | マクロフレーク | ひじき | にんじん | とうもろこし | 砂糖 | 油 | 大豆 小麦 |
| 11火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 豚汁 | 豚肉・【豆腐】 油揚げ・赤みそ | | にんじん | ごぼう・だいこん・ねぎ | さといも | 油 | 豚肉 大豆 |
| | キャベツ入りつくね (お好みソース) | 鶏肉・豚肉 | | | キャベツ | でんぷん・砂糖 | 油 | 鶏肉 豚肉 |
| | | | | | | | | もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 |

・* 印の、セタデザート、夕張メロンゼリー、はちみつレモンゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

- ・◆は応募献立です。
- ・サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・【 】の食品は愛知県産の物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・7日、10日、18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> | 市内在住の親子 (小学校4年生~中学校3年生) |
|------------------------|------------------|------------------|-------|--|
| 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) | <内 容> | 教えて!給食の人気レシピ |
| 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) | <献 立> | 切干しだいこんのかきまわし 愛知のそうめん汁 さけのレモン煮 鉄骨和え フルーツクリームヨーグルト |
| 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) | <持ち物> | エプロン・ふきん(食器用)・台ふき 水分補給ができるように水筒など |
| | | | <参加費> | 一人500円(会場にて徴収) |
| | | | <申込み> | 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。 |
| | | | <申込先> | |





平成29年 7月分 学校給食献立予定表



夏の食生活について考えましょう

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の機能を調節する食品 | | 主に体の熱源となる食品 | | 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群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そつ | 3群 (カロテン) 緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン) その他の野菜 果物 | 5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 (脂質) 油脂 種実 | |
| 12 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 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 夏野菜のスープ煮込み | 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 | 油 | 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 | | | | パン粉・でんぷん | 油 | 小麦 |
| | ポイルキャベツ (タルタルソース) | | | | キャベツ | | | 大豆 卵 |
| | | | | | | | タルタルソース | |
| 13 木 セレクト | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 豆乳入りみそ汁 | 豆乳・【豆腐】・油揚げ 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 | 鶏肉・豚肉 | | | たまねぎ・だいこん | 米粉・砂糖 | 油 | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 |
| | *A タ張メロンゼリー | | | | | タ張メロンゼリー | | |
| | *B はちみつレモンゼリー | | | | | はちみつレモンゼリー | | |
| 14 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | ハヤシシチュー | 豚肉 | 生クリーム | にんじん | たまねぎ・グリーンピース | じゃがいも | ハヤシルフ 油 | 豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉 パナナ りんご |
| | 焼きフランクフルト | 豚肉 | | | たまねぎ | 砂糖 | 油 | 豚肉 |
| | ◎ブロッコリーのドレッシング和え | | | ブロッコリー | | | ドレッシング | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 |
| 18 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 沢煮わん | 豚肉 | | にんじん | だいこん・ごぼう・ねぎ | こんにゃく | 油 | 豚肉 大豆 小麦 |
| | てりどり | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 |
| 19 水 | 中華めん | | | | | 【中華めん】 | | 小麦 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | スタミナラーメン | 豚肉・かまぼこ | | にんじん・にら | キャベツ・もやし・にんにく | | 油 | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま ゼラチン |
| | ☆春巻 | 豚肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし・エリンギ | でんぷん・砂糖 小麦粉 | ごま油・油 | 豚肉 大豆 小麦 ごま |
| | ◎きゅうりのナムル | | | | きゅうり | | ナムルの素 | ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 |

・* 印の、セレクトデザート、タ張メロンゼリー、はちみつレモンゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

・◆は応募献立です。

・サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・【 】の食品は愛知県産の物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

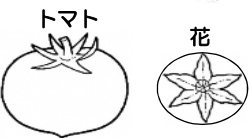
◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・7日、10日、18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。



夏野菜を たくさん食べよう!



トマト
真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい含まれています。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



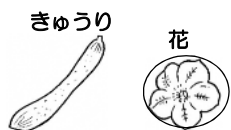
ピーマン
独特の香りと苦味があり、ビタミンCが多い野菜です。赤色や黄色のカラフルなピーマンは、甘味があるのが特徴です。



とうもろこし
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



なす
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



きゅうり
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい「いぼ」があるのが特徴です。みずみずしい夏野菜の一つです。



えだまめ
乾燥させると大豆になるえだまめは、野菜の中では、たんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。



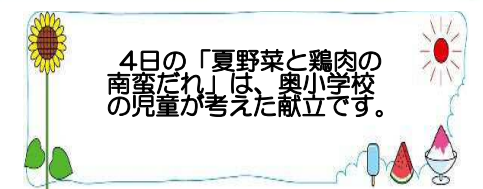
かぼちゃ
カロテンが豊富です。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやビタミンCもたくさん含まれています。

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、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



4日の「夏野菜と鶏肉の南蛮だれ」は、奥小学校の児童が考えた献立です。



好評献立のレシピを公開しています