



# 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くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん	
3月	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・ごむぎこ 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・きょうな だいこんば・かぼちゃ				
4火	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	たら				パンこ・でんぷん	あぶら	小麦
	☆ポーションフライ							
	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
5水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぶたじる	ふたにく・【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・ふたにく			キャベツ	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉
								もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
6木	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	えのきたけ・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・ふたにく			たまねぎ	じゃがいも・パンこ ごむぎこ	あぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	*たなばたデザート					たなばたデザート		もも 大豆 りんご
7金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ハヤシシチュー	ふたにく	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	あぶら ハヤシルウ	豚肉 小麦 大豆 乳 パナナ りんご 鶏肉
	やきフランクフルト	ふたにく			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	
10月	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・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 とりにくのなんばんだれ	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	
11月	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	しめじたけ・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・でんぷん		さば 小麦 大豆
	*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		

- ・\* \_\_\_\_\_ するしの、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、すべてゆでてしようします。
- ・【 】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。(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。
- ◎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げてちょうりしてあります。
- ・5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>	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>	<b>7月7日(金)午前9時より受付開始</b> 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。
			<申込先>	一宮市教育委員会 学校給食課(南部学校給食共同調理場)





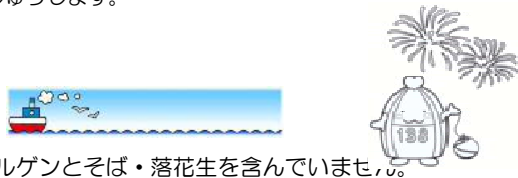
# 平成29年 7月分 学校給食献立予定表



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くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん	
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	ぶたにく		かぼちゃ	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ	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	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	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・ぶたにく			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
14 金	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	ぶたにく・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 ゼラチン
	☆はるまき	ぶたにく		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
18 火	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・えのきたけ・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
19 水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	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・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ			大豆 小麦
	ひじきのいために	マグロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	大豆 小麦
	れいとうみかん				【れいとうみかん】			

- ・ \* \_\_\_\_\_ す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。
- ・ 5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す。



## なつやさいをたくさんたべよう!

**きゅうり**

「しゃきしゃきた」はごたえとひょうめんこまかい「いぼ」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。

**はな**

**えだまめ**

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、しょくもつせいもほうふです。

**はな**

**トマト**

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きます。ろうかをほうしたり、ひょうきをよほうしたりするはたらきがあります。

**はな**

**とうもろこし**

とうしつやたんぱくしつがたくさんふくまれていて、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。

**はな**

**ピーマン**

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。あかいろ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。

**はな**

**なす**

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。

**はな**

**かぼちゃ**

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

**はな**

### 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。

10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