



平成29年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇中学校

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		アレルギー義務表示						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	そば	落花生		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実							
3月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ		にんじん・にら	たけのこ・ねぎ・たまねぎ・ にんにく	砂糖・でん粉								
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし・もやし	はるさめ・砂糖	ごま油							
4火	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳					○						
	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん・トマト・ かぼちゃ	たまねぎ・にんにく・ えだまめ・しょうが	ひよこ豆・ カレールウ	油			○				
	福神漬				福神漬									
フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト		もも・パイナップル・夏みかん・ ナタデココ	砂糖	生クリーム	○							
5水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・ たけのこ・干しいたけ									
	から揚げレモンマヨソース	鶏肉・ 高野豆腐のから揚げ			レモン	でん粉・砂糖	油・ノンエッグ マヨネーズ			○				
ひじきのさっぱりサラダ	ツナ	ひじき	みずな	キャベツ		ドレッシング								
6木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂 糖・こんにゃく	油							
	さごしの西京焼き	さごし・みそ				砂糖	油							
ゆかり和え			赤しそ粉	キャベツ・きゅうり										
7金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	七タ汁	鶏肉・とうふ・そうめ ん・かまぼこ		おくら・にんじん	えのきたけ									
	えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも・パン 粉・小麦粉・砂糖・ 水あめ	油			○				
	じゃこピーマン		ちりめんじゃこ	ピーマン・赤パプリ カ・黄パプリカ		砂糖	油							
	セレクトデザート A さくらんぼゼリー					砂糖	油							
	B 青梅ゼリー					砂糖	油							
C 豆乳パンナコッタ					砂糖	油								
D 豆乳プリン					砂糖	油								
10月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	ちゃんこ汁	豚肉・焼き豆腐			はくさい・ねぎ・えのきたけ	しらたき								
	つくね・2個	鶏肉・鶏肉レバー			たまねぎ	砂糖・でん粉・米粉	油							
にんじんシリシリ	ツナ・卵		にんじん		砂糖	油	○							
11火	冷やし白玉うどん					白玉うどん								
	※うどんつゆ(1食用)													
	梅風味冷しゃぶうどんの具 (豚肉のごまだれ味)	豚肉				砂糖	ごま							
	梅風味冷しゃぶうどんの具 (野菜の梅和え)			にんじん・みずな	きゅうり・もやし・梅干し									
	牛乳		牛乳					○						
えびしゅうまい・2個	えび・たら			たまねぎ	小麦粉・パン粉・で ん粉・砂糖・水あめ	油			○	○				
フルーツジュレ				もも・パイナップル・夏みかん	ライチジュレ アセロラジュレ									
12水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	みそ汁	油揚げ・とうふ・みそ			だいこん・えのきたけ・ ごぼう・ねぎ									
	まぐろとかぼちゃの甘がらめ	まぐろ		かぼちゃ		でん粉・砂糖	油							
こんぶ和え		こんぶ	こまつな	きゅうり										
13木	クロスロールパン					クロスロールパン								
	牛乳		牛乳					○						
	夏野菜たっぷりイタリアン おいとん	ベーコン		にんじん・トマト・ おくら・十六さきげ	なす・たまねぎ・ とうもろこし・にんにく	すいとん	オリーブ油			○				
	ハンバーグレモンソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ・レモン	じゃがいも・砂 糖・でん粉	豚脂・油							
花野菜そえ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング								



平成29年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇中学校

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		アレルギー義務表示							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実								
14 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	とうがん汁	鶏肉		こまつな	とうがん・干しいたけ・ はくさい・しょうが	でん粉									
	さばの塩焼き	さば					油								
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油								
	冷凍みかん				みかん										
18 火	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ			ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも・こんにゃく									
	いかのカレー揚げ	いか			しょうが	小麦粉・でん粉	油		○						
	骨太和え		ちりめんじゃこ	にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖									
19 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	スーミータン	卵・ハム		チンゲンサイ	とうもろこし・えのきたけ	でん粉		○							
	スタミナ焼肉	豚肉		ピーマン・にんじん	しょうが・にんにく・ たまねぎ・エリンギ	砂糖	油								
	ナムル				切り干しだいこん・ きゅうり・もやし	砂糖	ごま油								

★お知らせ★

- ①一宮市の給食では、「そば・落花生」は、使用していません。
- ②3日・6日・12日・14日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。
ただし、調味料には含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭にお問い合わせください。
※調味料は1～6群に分類しないため、「うどんつゆ（1食用）」は分類していません。



◆◇応募献立◆◇

13日（木）の「夏野菜たっぷりイタリアンすいとん」は、尾西第一中学校の生徒が考えた献立です。たくさんの野菜を使って、3群や4群の栄養素がとれるように工夫しています。「なす・トマト・十六ささげ・おくら」など、夏が旬の野菜をたっぷり使った料理です。

☆☆愛知の伝統野菜「十六ささげ」☆☆

30～50センチの細長いさやの中に、小さな豆が16個あることからこの名がつけました。愛知の伝統野菜として昔から地域に愛されている野菜です。「夏野菜たっぷりイタリアンすいとん」にも入っています。

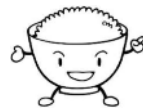


もうすぐ夏の大会！ 試合前後の食事のポイント

食事で体調を整えて、
大会に臨もう！

《試合前日・夜》

いつもよりおかずを少なくし、ごはんを多めに食べます。油っぽい料理は消化に悪いのでさけるようにします。



《試合当日・朝》

試合開始の3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。適度な水分補給も大切です。



《試合後》

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化のよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



★給食レシピ公開中★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り



《熱中症に注意しよう！》

熱中症とは、暑い環境で発生する、めまいやけいれんなどの障害のことです。「のどが渇いたな」と思った時には、すでに熱中症になっている可能性があります。夏に運動をする時は、特に水分補給をしっかりとしましょう。

★夏休み親子料理教室開催のお知らせ★

日 時	会 場	定 員
-----	-----	-----

- | | | |
|-------------------------|------------------|------------------|
| ・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) |
| ・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) |
| ・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) |

- <対 象> 市内在住の親子（小学校4年生～中学校3年生）
 <内 容> 教えて！給食の人気レシピ
 <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
 <持ち物> エプロン・ふきん（食器用）・たふき
 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。
 <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）
 Tel 28-8650 *募集定員に達した時点で締め切ります。

