



令和元年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	献立名	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	
1月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゃんこじる	【ふたにく】 たこだんご		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ えのきだけ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
2火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	やさいスープ	【ふたにく】		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり			さとう・でんぷん		
3水	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
	とんこつラーメン	【ふたにく】・なると 【やきふた】		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン
	☆あげギョーザ・3こ	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	◎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
4木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	おやこに	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース ほししいたけ	さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦
	☆まぐるナゲット・3こ	まぐる・ぎょにくすりみ				でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら	大豆 小麦
	◎いんげんのごまあえ			ざやいんげん		さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
5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	はくさい・えのきだけ・ねぎ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆
	ハンバーグのいろいろソース	とりにく・ふたにく		あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ・レモン	こめこ・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
	*たなばたデザート					たなばたデザート		
8月	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
	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
	*れいとうパイ				れいとうパイ			

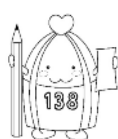
・* _____ するしのれいとうパイのからぶくろ、たなばたデザート、とうにゅうパバロア、はくとうフレッシュ（ゼリー）のからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

- ◆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ててあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・1日、12日、16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ゲンとそば・落花生を含んでいません。



7月に参議院議員通常選挙が実施される予定です。必ず投票に出掛けましょう！
 *国会の会期によっては、8月に実施される場合があります。

—宮市明るい選挙推進協議会



★夏休み親子料理教室開催のお知らせ★

日 時	会 場	定 員
・7月31日（水） 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31日（水） 午前10時～午後1時	千秋公民館 (千秋町出張所)	12組 24名 (先着順)
・7月31日（水） 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3年生～小学校6年生）
- <内 容> 親子で楽しもう！夏のカルシウム和食
- <献 立> カル骨ちらしすし 天の川すまし汁
ふわふわサバーク マジックゼリー
- <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400円（会場にて徴収）
- <申込み> **7月3日（水）午前9時より電話受付開始**
希望会場・氏名（保護者名・児童名）・住所
自宅電話番号・児童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。





令和元年7月分 学校給食献立予定表



あつさにまけないしよくじをしましょう

日曜	献立名	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	
9 火	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし しゅじつ	
	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・にんじん	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	カレーウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	ミックスジュレ				もも・パイナップル・ナタデココ	シークワーサージュレ ライチジュレ		もも
10 水	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	チリコンカン	あいびぎにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいたす】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース		あぶら	牛肉 豚肉 大豆 りんご
	☆あじのカレーふうみフライ	あじ				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦
	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	大豆 卵
11 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	はっぼうたん	とりにく・えび・いか 【うずらたまご】		にんじん	はくさい・ねぎ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 えび いか 卵 豚肉 ごま 大豆 小麦
	☆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
12 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうがんじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	【とうがん】・はくさい ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	◆じゅうろくささげのもの	ぎゅうにく・ちくわ		【じゅうろくささげ】 にんじん	ほししいたけ	こんにやく・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦
あじつけのり		【あじつけのり】					大豆 小麦	
16 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま
	さわらのうめソースがけ	さわら			うめ	さとう	あぶら	りんご 大豆 小麦
17 水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ハヤシライス	【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	ハヤシルウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 乳
	◆いろいろどりサラダ (ごまドレッシング)		ひじき	【じゅうろくささげ】 にんじん	れんこん・とうもろこし	さとう		大豆 小麦
	*とうにゅうパバロア						とうにゅうパバロア	大豆
	*はくとうフレッシュ(ゼリー)				はくとうフレッシュ(ゼリー)			もも
18 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆
	☆キャベツいりミンチカツ たくあん	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦
				たくあん			小麦 大豆	

・* _____ するしのれいとウバインのからぶくろ、たなばたデザート、とうにゅうパバロア、はくとうフレッシュ(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。
- ・【 】のしよ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。)
- ・こんだてめに()でさいさいされているちようみりょうは、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ようりしてあります。

・1日、12日、16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。



好評献立のレシピを公開しています。

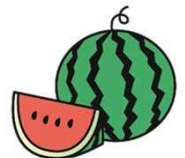
夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜</p>
<p>し ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>



12日(金)の「じゅうろくささげのもの」は赤見小学校のじどうがかんがえたこんだてです。



17日(水)の「いろいろどりサラダ」は瀬部小学校のじどうがかんがえたこんだてです。

