



# 令和元年 7月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

## すいぶんをこまめにとりましょう

毎日暑い日が続いていますが、みなさん体調管理はできていますか。暑さに負けないよう、1日3回の食事を欠かさず食べ、早寝・早起きをこころがけましょう。また、水分をこまめにとることが、熱中症を予防するためにとっても大切です。今月の給食でも水分がとれるよう、いつもより汁物が多めの献立になっています。給食をしっかりと食べ、体に必要な栄養と水分を補給してください。

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示				
		からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちょうしをとのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	卵	乳	小麦	そば	花生
1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・みそ	にんじん・しめじ・ごぼう・こんにやく・ねぎ	さといも					
	とりにくのレモンに	とりにく	しょうが・レモン	でんぷん・あぶら・さとう					
	てっこつあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ・もやし	さとう					
2火	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	さわにわん	ぶたにく	にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう・ねぎほししいたけ						
	えだまめコロッケ		えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンここむぎこ・あぶら・でんぷん		小麦			
	ひじきのいために	ひじき・こうやどうふ・ツナはんぺん	さやいんげん・とうもろこし	さとう					
3水	ごはん			こめ					
	みそビビンバのぐ (にく)	ぶたにく・みそ	にんじん・しょうが・にんにく	あぶら・さとう					
	(やさい)		ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら					
	(たまご)	たまご		でんぷん・さとう・あぶら		卵			
	ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ハム	はくさい・チンゲンサイ・たけのこ・ねぎ・ほししいたけ	ワンタンのかわ		乳		小麦	
4木	スライスパン・2まい			スライスパン		小麦・乳			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	ベーコンビーンズ	ベーコン・だいず	たまねぎ・えだまめ・エリンギ・にんにく・トマト	じゃがいも・さとう					
	メンチカツ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとうこむぎこ・あぶら		小麦			
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	ドレッシング					
	りんごジャム			りんごジャム					
5金	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	あまのがわじる	とうふそうめん・かまぼこ	オクラ・にんじん・えのきたけ						
	ほしがたハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	ラード・さとう・あぶら・でんぷん					
	はなやさいぞえ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング					
	セレクトデザート A ほしのゼリー B とうにゅうプリン			ほしのゼリー・とうにゅうプリン					
8月	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	ピリカラじる	なまあげ・みそ	はくさい・ねぎ・しめじ	トック(もち)					
	しろみざかなのくろずあんかけ	モウカサメ		あぶら・さとう・でんぷん					
	こがねあえ		チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし	さとう					

### ★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> カル骨ちらしずし 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。



毎月19日は「食育の日」です。  
食について家族でも  
話し合ってみましょう！



# 令和元年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示						
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	からだのなつやちからの もとなるしよくひん	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	花生
9 火	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とうがんじる	とりだんご・あぶらあげ	とうがん・ねぎ・ほししいたけ								
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵						
	きんぴらごぼう	はんぺん	ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら							
10 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ							
	カレーライス	ふたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら		小麦					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	まめまめポパイサラダ	ハム・だいず	えだまめ・ほうれんそう・キャベツ	ひよこまめ・ノンエッグマヨネーズ							
	ふくじんづけ		ふくじんづけ								
11 木	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	しろみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ								
	なつやさいととりカラのあげびたし	とりにく	にんにく・なす・かぼちゃ・あかパプリカ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう							
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳						
12 金	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ								
	こめこししゃもフライごまソース・2び	こもちししゃも		こめこパンこ・でんぷん・さとう ごま・あぶら							
	ゆかりあえ		きゅうり・もやし・あかじそ								
16 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ							
	さげごはんのぐ	さげ	パセリ	あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とうにゅうみそしる	ふたにく・とうふ・とうにゅう・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ								
	きりぼしだいこんのごますあえ	とりにく	きりぼしだいこん・ほうれんそう・とうもろこし	さとう・ごまあぶら							
17 水	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	スーミータン	ハム・たまご	とうもろこし・チンゲンサイ・たまねぎ	でんぷん		卵					
	しゅうまい・2こ	ふたにく	たまねぎ・しょうが	ラード・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ		小麦					
	なつやさいとふたにくのうまみため	ふたにく	ゴーヤ・ほししいたけ・ズッキーニ・なす しょうが・ねぎ	でんぷん・あぶら							
18 木	ひやしうどん			ひやしうどん		小麦					
	うめふうみれいしゃぶうどんのぐ (にく)	ふたにく		さとう・ごま・ねりごま							
	(やさしい)		キャベツ・きゅうり・みすな・にんじん・うめぼし								
	※ひやしうどんスープ(いっしょくよう)										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
フルーツカクテル		パイン・もも・ナタデココ	さとう・カクテルゼリー								

**\*おしらせ\***

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 1日・5日・8日・12日・16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、調味料に含まれる場合があります。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。くわしくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。  
※18日(木)の冷やしうどんスープは、赤・緑・黄に分類していません。

**7月の行事食：そうめん**

7月7日は、「七夕」です。日本では、約1000年前から、七夕に「そうめん」を食べる習慣があります。この習慣は中国から伝わったもので、七夕にそうめんを食べると「悪いことを追いはらう」「1年を健康に過ごせる」と言われています。また、そうめんを機織りの上手な織姫の紡ぐ「糸」や、織姫と彦星が渡る「天の川」に見立てた説があります。給食では、5日(金)に七夕献立を実施します。天の川汁に、豆腐で作ったそうめんを使います。昔から受け継がれてきた伝統を、これからも残していきたいと思います。



**学校給食レシピ紹介**

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きます。

QRコードを読み取り



**応募献立の紹介**

17日(水)「夏野菜と豚肉の旨味炒め」は、開明小学校の児童が考えた献立です。苦手な人が多い夏野菜を、豚肉といっしょにいためることで食べやすくなるよう工夫してあります。苦手な人も、食べたことのない人も、なす、ゴーヤ、ズッキーニの3種類の夏野菜に挑戦してみてください。



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。

一宮市明るい選挙推進協議会

