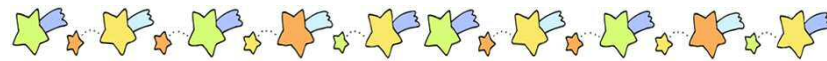




令和元年 7月分 中学校給食献立予定表



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 卵 乳 小麦 そば 花生 豆 魚 卵 豆製品
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
1 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	とうがん汁	生揚げ		にんじん	とうがん・干しいたけ ねぎ	こんにゃく・でん粉		
	鶏肉のレモン煮・2個	鶏肉			しょうが・レモン	でん粉・砂糖	油	
2 火	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし	砂糖		
	ご飯					米		
	ビビンバの具(肉)	牛肉			たけのこ・にんにく	砂糖	油	
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵
3 水	(野菜)			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	ベーコン			たまねぎ・はくさい しめじ・しょうが	はるさめ		
	ご飯					米		
4 木	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく		
	米粉ししゃもフライ ごまソース・3尾	子持ちししゃも				米粉パン粉・でん粉 砂糖	油・ごま	
	三色和え	かに風味かまぼこ		チンゲンサイ	とうもろこし	砂糖		小麦
5 金	スライスパン・2枚					スライスパン		小麦・乳
	チーズハムカツサンドの具 (チーズインハムカツ)	豚肉・鶏肉	チーズ		たまねぎ	砂糖・パン粉・小麦粉 でん粉	ラード・油	乳・小麦
	(カラフルソテー)			赤パプリカ	黄パプリカ・キャベツ		油	
	牛乳		牛乳					乳
8 月	トマトとお豆のスープ	鶏肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだまめ	じゃがいも	オリーブ油	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	天の川汁	とうふそうめん かまぼこ		オクラ・にんじん	えのきたけ・はくさい			
9 火	星型ハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でん粉	ラード・油	
	花野菜添え			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:星のゼリー B:豆乳プリン					星のゼリー 豆乳プリン		
	ご飯					米		
9 火	牛乳		牛乳					乳
	かぼちゃのみそ汁	豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	たまねぎ・ねぎ			
	えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	こんにゃく・砂糖		
9 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 たけのこ・干しいたけ			
	揚げさばの香味だれ	さば				でん粉・砂糖	油・ごま油	
9 火	こがね和え			こまつな	キャベツ・とうもろこし	砂糖		

7月7日は七夕

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「1年を健康に過ごせる」「悪いことを追いはらう」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。

今年の給食は、5日(金)に七夕献立を実施します。「天の川汁」に、とうふで作ったそうめんを使います。とうふそうめんを天の川に見立て、オクラや星型のかまぼこを散らして、七夕の夜空をイメージします。昔から受け継がれてきた行事食を、楽しく味わいましょう。

★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ます。



QRコードを読み取り



毎日暑い日が続いています。暑さに負けないよう、3度の食事を欠かさず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

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もとても大切です。今月給食の献立は、いつもより汁物の回数が多くなっています。汗で失われたミネラルなどは、汁物からも補うことができます。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。

毎月19日は食育の日です。『食』について家族で話し合ってみましょう。





令和元年 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 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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		
10	水	麦ご飯					米・大麦			
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも・カレールウ	油	小麦	
		牛乳		牛乳					乳	
		まめ豆パイサラダ	ハム・だいず		ほうれんそう		ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ		
		福神漬				福神漬				
11	木	ご飯					米			
		牛乳		牛乳					乳	
		ピリ辛汁	豚肉・とうふ・みそ			はくさい・だいこん・ねぎ	トック(もち)			
		肉団子の甘酢あん	肉団子		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	油		
				ヨーグルト				乳		
12	金	ご飯					米			
		牛乳		牛乳					乳	
		ちゃんこ汁	豚肉・焼きとうふ		こまつな	だいこん・えのきたけ	しらたき			
		厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵	
				鶏肉	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油・ごま	
16	火	麦ご飯					米・大麦			
		さけご飯の具	さけ		パセリ	しょうが	砂糖			
		牛乳		牛乳					乳	
		豆乳みそ汁	豚肉・油揚げ みそ・豆乳	わかめ		たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも			
				鶏肉		こまつな	切り干しだいこん・もやし	砂糖	ごま油	
17	水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳					乳	
		スーミータン	ハム・卵		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ	でん粉		卵	
		米粉の揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・しょうが	米粉・発芽玄米米粉 でん粉・もち粉	ラード・油		
				豚肉		ゴーヤ	ズッキーニ・干しいたけ なす・しょうが・ねぎ	でん粉	油	
18	木	冷やしうどん					冷やしうどん		小麦	
		冷やし鶏天うどんの具 (鶏天ぷら・2個)	鶏肉			しょうが	小麦粉	油	小麦	
		(野菜)		わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖			
		※冷やしうどんスープ(1食用)								
		牛乳		牛乳					乳	
					甘夏みかん・パイナップル・もも ナタデココ	カクテルゼリー				

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 1日・5日・9日・16日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - 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。
- ※ 18日の「1食用冷やしうどんスープ」は、6群に分類しません。

☆献立紹介☆

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がしてあります。夏野菜には、暑い時期に必要な栄養が豊富に含まれます。旬の野菜を味わって食べ、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



なす

ゴーヤ

ズッキーニ

夏野菜を食べよう!

夏野菜には、夏の体に必要な栄養が多く含まれています。旬の野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう。



★水分の多い野菜★

夏は汗をかきやすいため、体の水分が失われやすくなります。また、涼しい場所にいるからといって、水分をとらないと、気づかないうちに脱水状態になってしまうことがあります。

きゅうり・とうがん・なす・トマトに含まれる水分は、90%以上と多くなっています。これらの夏野菜を積極的に食べ、食事からもしっかりと水分をとりましょう。

★ビタミンCの多い野菜★

ゴーヤ・ピーマンなどには、疲労回復効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。夏の暑さで疲れた体を回復させるためにも、ビタミンCをしっかりととりましょう。

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

