

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2年 8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



**生活リズムを整えて、
充実した毎日を送ろう！**

今年は短い夏休みでしたが、毎日、生活リズムを崩さずに生活できましたか？
生活リズムを整えるには、「睡眠」と「朝・昼・夕の食事」を規則正しくすることが大切です。
今年はいくつなところで予定変更が余儀なくされることもあるかもしれません。メリハリのあ
る上手な時間配分を心がけ、充実した毎日を送りましょう！

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									
24月	ご飯					米										
	ドライカレー	豚肉・だいず		にんじん・トマト 赤パプリカ	たまねぎ・えだまめ	レンズ豆・カレールウ	油									小麦
	牛乳		牛乳													乳
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ								
	ヨーグルト		ヨーグルト													乳
25火	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													乳
	とうふのすまし汁	鶏肉・とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ											
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・じゃがいも 砂糖	ラード・油									
26水	ロールパン					ロールパン										小麦・乳
	牛乳		牛乳													乳
	米粉コーンポターシュ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ										乳
	パンプキンハートコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉・砂糖・小麦粉	油									小麦
27木	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													乳
	具だくさんみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	しめじ・だいこん・ごぼう ねぎ・こんにゃく											
	いかフライごまソース	いか				パン粉・小麦粉・でん粉 砂糖	油・ごま									小麦
	ゆかり和え			みずな・赤しそ粉	キャベツ											
28金	ソフトめん					ソフトめん										小麦
	ちゃんぽん風ソフトめん(汁)	豚肉・なると		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ 干ししいたけ											
	牛乳		牛乳													乳
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・エリンギ・もやし	でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ	ごま油・油									小麦
	ひじき入りバンバンジー	鶏肉	ひじき		もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング								
31月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													乳
	ちゃんこ汁	鶏肉・生揚げ		こまつな	はくさい・しめじ・しょうが しらたき											
	かれいフライ	かれい				パン粉・小麦粉	油									小麦
	※卓上ソース															
	キャベツソテー			赤パプリカ・ピーマン	キャベツ			油								

*** お知らせ ***

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
 - ② 25日のおかずの原材料には、「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。詳しくは栄養教諭・学校栄養職員にお問合せください。
 - 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。
 - ④ 31日の卓上ソースは、1～6群に分類していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため品数の少ない献立としています。

★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