



# 令和4年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：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28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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	いろのこいやさい	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			
1 金	ごはん					【こめ】			639	21.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	ワンタン	あぶら	鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
	にくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん さとう	ラード ごまあぶら あぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご		
	セレクト *レモンムース					レモンムース		大豆 ゼラチン		
*わらびもち					わらびもち		大豆			
4 月	ごはん					【こめ】			606	27.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	じゃがいものみそしる	【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ 【ねぎ】	じゃがいも		大豆		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎いんげんのごまあえ	ほねにきをつけてね		さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま		
5 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			678	20.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	なつやさいカレー	あいびきにく（ぎゅうにく・ 【ぶたにく】）・【だいず】		にんじん・あかパプリカ	たまねぎ・とうもろこし 【なす】・にんにく		カレールー あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	さわやかゼリーあえ				パイン・もも・ナタデココ	サイダーゼリー		もも		
6 水	ごはん					【こめ】			610	21.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	たなばたじる	しゆんを あじわうひ	とりにく・うおめん かまぼこ	にんじん	えのきたけ・はくさい 【ねぎ】		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	☆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 でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ		さとう		大豆 小麦		
7 木	ごはん					【こめ】			621	21.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのいりどり ソースがけ	とりにく・ぶたにく		あかパプリカ・にんじん	たまねぎ・スズキーニ きパプリカ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
8 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	766	27.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	なつやさいのトマトに	ミートボール・とりにく 【だいず】		にんじん・ピーマン かぼちゃ・トマト	たまねぎ・スズキーニ きパプリカ・にんにく	さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
11 月	ごはん					【こめ】			691	25.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	◆☆とりとじゃがいもの てりてりために	とりにく			にんにく	でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		

・\* \_\_\_\_\_ するしのわらびもち、れいとうカットパインのからぶくろ、レモンムースのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

- ◆はおうほこんだてです。
- ・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。  
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・4日、7日、14日、19日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを  
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。



～今月の心募献立～  
11日(月)の「とりとじゃがいもてりてりために」は、奥中学校のせいとがかんがえたこんだてです。

参議院議員通常選挙の投票に出かけましょう!  
当日投票に行けない方は期日前投票を利用しましょう!  
一宮市明るい選挙推進協議会

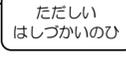
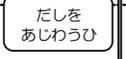
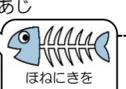
《7月7日はたなばたです》  
たなばたには、あまのがわや、おりひめのつむぐいとにみたてて「そうめん」がたべられています。きゅうしょくでは、6日にたなばたじるがでます。そうめんのかわりにさかなでつくっためんをつけています。そうめんとはちがうあじなので、あじわってたべてください。



# 令和4年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしよじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：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28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12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	いろいろのこいやさい	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		651	25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんむしスープ	とりにく・【たまご】 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	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆ししゃものてんぷら・2こ	 ほねにきをつけてね	ししゃも			こむぎこ・でんぷん	あぶら	小麦		
13水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	672	28.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しょうゆラーメン(しる)	【ぶたにく】・やきぶた		にんじん	もやし・【ねぎ】 とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆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・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎じゅうろくささげと ひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき	【じゅうろくささげ】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
14木	ごはん					【こめ】			625	22.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが 	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		
15金	ごはん					【こめ】			586	23.2
	ぎゅうにゅう 		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん	とうがん・えのきたけ 【ねぎ】・ほししいたけ			さば 大豆 小麦		
	☆あじフライ	あじ 				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
	*れいとうカットパイ	ほねにきをつけてね			パイ					
19火	ごはん					【こめ】			676	31.6
	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・にら	たまねぎ・だいこん にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		

・\* \_\_\_\_\_ するしのわらびもち、れいとうカットパイのからぶくろ、レモンムースのからようき・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。
- ・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎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げてちょうりしてあります。
- ・4日、7日、14日、19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。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。





あつ 暑さに負けない



## 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策

<p>こまめに水分補給をしよう</p>  <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。</p>	<p>温かい食べ物をとろう</p>  <p>冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。</p>	<p>しっかり睡眠をとろう</p>  <p>睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>軽い運動や入浴で汗をかこう</p>  <p>体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。</p>
--	--	--	--	--