
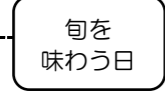
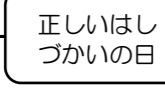
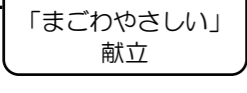






令和4年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにして食事をしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実				
1 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	892	33.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	夏野菜のトマト煮	鶏肉・ミートボール 【大豆】		にんじん・ピーマン かぼちゃ・トマト	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく		砂糖	オリーブ油			鶏肉 牛肉 豚肉 小麦 大豆
	☆コーンフライ				とうもろこし		小麦粉・パン粉 砂糖	油			小麦 大豆
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー				ドレッシング			小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
4 月	ご飯					【米】			830	30.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	豆乳みそ汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ			油			豚肉 大豆 小麦
	◆☆とりとじゃがいもの てりてり炒め煮	鶏肉			にんにく		でんぷん・じゃがいも 砂糖	油			鶏肉 大豆 小麦
5 火	ご飯					【米】			768	29.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干しいたけ		でんぷん	油			鶏肉 卵 小麦 大豆
	☆ししゃもの天ぷら・2個	 ししゃも					小麦粉・でんぷん	油			小麦
◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし		砂糖		大豆 小麦			
6 水	ご飯					【米】			720	25.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ		ワンタン	油			鶏肉 小麦 豚肉 大豆
	肉団子・2個	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが		パン粉・でんぷん 砂糖	ラード ごま油・油			鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご
*ヨーグルト		ヨーグルト						乳			
7 木	ご飯					【米】			729	25.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	七夕汁 	鶏肉・魚めん・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・【ねぎ】			油			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・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぷん	油			大豆 小麦
◎オクラのおかか和え	かつお節		オクラ			砂糖		大豆 小麦			
8 金	ご飯					【米】			744	26.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	肉じゃが 	【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ		じゃがいも・砂糖	油			豚肉 大豆 小麦
	キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが		でんぷん・砂糖	ラード・油			鶏肉 豚肉
味付けのり		【のり】				砂糖		小麦 大豆			
11 月	ご飯					【米】			719	31.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	じゃがいものみそ汁 	【豆腐】・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
	さわらの照り焼き 	さわら					砂糖・でんぷん	油			大豆 小麦
◎いんげんのごま和え 			さやいんげん			砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま			

* 印の冷凍カットパン、わらびもちの空袋、ヨーグルト、レモンムースの空容器・スプーンは業者が回収します。

- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 8日、11日、13日、15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が、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。



～今月の応募献立

4日(月)の「とりとじゃがいものてりてり炒め煮」は、奥中学校の生徒が考えた献立です。



《7月7日は七夕です》

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑く食欲がわかない時でも、ツルツルと喉を通りやすく、この時期にぴったりの食べ物です。

給食では、7日に七夕汁を提供します。そうめんの代わりに魚めん(魚で作っためん)を使っています。そうめんとは違う味わいになるので、その違いをぜひ味わってください。





令和4年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにしして食事をしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
12 火	麦ご飯					【米】・大麦			848	23.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	夏野菜カレー	合びき肉(牛肉・豚肉)・【大豆】		にんじん・赤パプリカ	たまねぎ・とうもろこし【なす】・にんにく		カレールー油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	さわやかゼリー和え				パイン・もも・ナタデココ	サイダーゼリー		もも		
13 水	ご飯					【米】			776	26.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ		油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグの いりどりソースがけ	鶏肉・豚肉		赤パプリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	*冷凍カットパイン				パイン					
14 木	中華めん					【中華めん】		小麦	783	32.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン(汁)	【豚肉】・焼き豚		にんじん	もやし・【ねぎ】・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油 油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎十六ささげとひじきの中華和え	ささみフレーク	ひじき	【十六ささげ】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
15 金	ご飯					【米】			793	35.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	スタミナ汁	【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・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・油	豚肉 大豆 ごま		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
19 火	ご飯					【米】			749	26.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	とうがんのすまし汁	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				パン粉・小麦粉	油	小麦 大豆		
	*レモンムース					レモンムース		大豆 ゼラチン		
セレクト	*わらびもち					わらびもち		大豆		

- ・ * 印の冷凍カットパイン、わらびもちの空袋、ヨーグルト、レモンムースの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ ◆は応募献立です。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 8日、11日、13日、15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。

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

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>
--	--	---	--	--