



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てしょくじをしよう

Table with columns for Day, Menu Item, Portion (1-6g), Allergen Info, and Energy/Protein. Includes dates like 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月.

・ * _____ するしのれいとうカットパイ、わらびもちのからぶくろ、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。

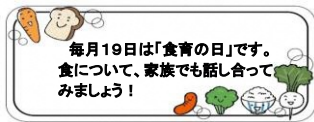
・ 1日、6日、14日、19日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

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

<<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、7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かっています。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。





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



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 ごさかな・かいそう	いろいろのやさい	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					
12 火	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
13 水	ごはん							【こめ】		651	25.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳			
	ちawan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
14 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	ウインナー		にんじん・フロッコリー	たまねぎ・キャベツ				あぶら			豚肉 大豆 小麦
	ハンバーグのいろどり ソースがけ	とりにく・ぶたにく		あかパブリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ きパブリカ	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
15 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
	*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			
19 火	ごはん							【こめ】		606	27.2	
	ぎゅうにゅう	「まごわやさしい」 こんだて		【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

- ・ * _____ するしのれいとうカットパン、わらびもちのからぶくろ、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。
- ・ 1日、6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・落花生を含まないでいます。


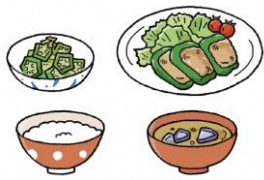



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。


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、温かいものもとみましょう。</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みましょう。</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>
--	--	--	--	--