



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)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)				
		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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	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	906	32.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	夏野菜のトマト煮	ミートボール・鶏肉 【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			牛肉 豚肉 鶏肉 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
	◎フロッコリーのドレッシング和え			フロッコリー				ドレッシング			小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
4 月	ご飯					【米】			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・えのきだけ・【ねぎ】	じゃがいも					大豆
	◎いんげんのごま和え	さわら		さやいんげん			砂糖	ごま			大豆 小麦
5 火	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・フロッコリー	たまねぎ・キャベツ			油			豚肉 大豆 小麦
	ハンバーグの いろいろソースがけ	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
6 水	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	えのきだけ・はくさい・【ねぎ】			油			鶏肉 小麦 大豆
	◎オクラのおかか和え	かつお節		オクラ			砂糖				大豆 小麦
7 木	ご飯					【米】			721	23.0	
	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
	＊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			
8 金	ご飯					【米】			764	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】	えのきだけ・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			
11 月	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

・＊印の冷凍カットパイ、わらびもちの空袋、レモンムース、ヨーグルトの空容器・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。
- ・4日、5日、11日、12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。



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、6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てお食事しよう

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	ご飯					【米】			744	26.0
		牛乳		【牛乳】					乳		
		肉じゃが <small>正しいはしづかいの日</small>	【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		
13	水	麦ご飯					【米】・大麦			848	23.7
		牛乳		【牛乳】					乳		
		夏野菜カレー	合ひき肉(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			
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	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】			748	28.8
		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・えのきだけ 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		
＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳				
19	火	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・えのきだけ		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		

- ・＊印の冷凍カットパイン、わらびもちの空袋、レモンムース、ヨーグルトの空容器・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。
- ・4日、5日、11日、12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。

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。

～今月の応募献立～

19日(火)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。

暑さに負けない



夏を元気に過ごすための 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>冷たいものはかりではなく、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>
--	--	---	--	--