

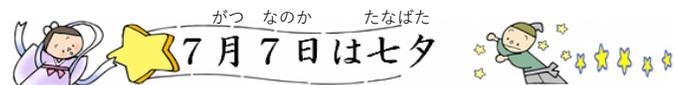


令和4年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
1	金	ごはん			ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら							707	25.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ツナじゃが	ツナ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・こんにやく えだまめ	じゃがいも・さとう								
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・こめこパンこ・あぶら さとう								
		きりほしだいこんと ささげのみそマヨサラダ	ハム・みそ	きりほしだいこん・じゅうろくささげ	ノンエッグマヨネーズ・さとう ごま								
4	月	むぎごはん			こめ・おおむぎ							616	26.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		かぼちゃのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	かぼちゃ・なす・にんじん・えのきたけ ねぎ									
		とびうおフライ	とびうお		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	小麦							
		こがねあえ		きゅうり・とうもろこし・キャベツ	さとう								
5	火	ごはん			こめ						713	21.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		トックたまごスープ	たまご・ベーコン	チンゲンサイ・キャベツ・ほししいたけ	トック(もち)・でんぷん	卵							
		にくだんごのくろずあんかけ	にくだんご	ピーマン・たまねぎ・にんじん	でんぷん・さとう・あぶら								
		セレクトデザート A: いちごとみかんの 2しよくゼリー B: わらびもち			いちごとみかんの2しよくゼリー わらびもち								
6	水	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳					681	26.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		とうにゅうコーンポタージュ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら								
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		ラード・でんぷん・さとう あぶら								
		ケチャップキャベツソテー		キャベツ・きハブリカ	あぶら								
7	木	ごはん			こめ						614	20.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		あまのがわじる	かまぼこ	にんじん・オクラ・えのきたけ・はくさい	ピーファン								
		ほしのコロック	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・ラード・さとう パンこ・こむぎこ・あぶら みずあめ・でんぷん	小麦							
		ツナあえ	ツナ	もやし・こまつな	さとう								
8	金	ごはん			こめ						613	24.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・いら しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん								
		パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら								



七夕は「五節句」の一つです。節句とは、年間の節目となる行事で季節の変わり目とも言われます。昔から邪気を払って無病息災を願うため、七夕の日には行事食であるそうめんが食べられてきました。給食でも7日は、七夕にちなんだ献立です。「天の川汁」は夏の夜空をイメージしました。米から作ったピーファンを天の川に昇立、切り口が星の形をしているオクラを散らします。主菜は星の形をしたコロックです。



★ 献立紹介 ★

7月1日の「切り干し大根とささげのみそマヨサラダ」は、朝日東小学校の児童が考えてくれた献立です。愛知の伝統野菜である十六ささげや一宮市特産の切り干しだいこんを使い、体によい発酵食品である、みそで調味しています。



たのしみだね！ セレクトデザート

7月5日はセレクトデザートです。事前に2種類のうち、どちらかを選びました。選んだ理由は何でしたか？「好きだから」、「できるだけ大きい方」など、味や量も選ぶ基準のひとつです。今回は使用食材の産地や、1個当たりの栄養価も紹介しました。「地元のみか粉が使ってあるのがいいな」、「カルシウムが多いから」という選び方も素敵ですね。使ってある食材は何か、自分の健康に必要な栄養があるかなど、『食を選択する力』を身に付けることも大切です。



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4年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示						中学年量を掲載		
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月		ごはん			こめ							「まごわやさしい」 こんだて	656	23.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく・なまあげ・わかめみそ	キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ										
		かつおとやさいのごまがらめ	しまがつお	たまねぎ・さやいんげん	でんぷん・じゃがいも・あぶらさとう・ごま									
12月	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ							605	19.4	
		なつやさいハヤシ	ぎゅうにく	なす・かぼちゃ・ズッキーニ・トマト たまねぎ・しょうが・にんにく	ハヤシルウ・あぶら	小麦								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		ポパイサラダ	とりにく	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									
13日	水	ごはん			こめ							だしを あじわうひ	560	24.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		すましじる	とうふ	にんじん・はくさい・えのきたけ ほししいたけ・こまつな										
		いわしのおろしに	いわし	だいこん	さとう・でんぷん									
14日	木	ごはん			こめ							547	17.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく	とうがん・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	でんぷん									
		あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦								
15日	金	ナムル		もやし・きゅうり	さとう							552	19.5	
		ひやしうどん			うどん	小麦								
		うめふうみぶたしゃぶうどん (ぶたしゃぶ)	ぶたにく		さとう・ごま									
		(うめふうみあえ)		キャベツ・きゅうり・みずな・にんじん うめぼし										
19日	火	※ひやしうどんスープ(1しょくよう)										704	29.3	
		ごはん			こめ									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		とりだんごじる	とりだんご	はくさい・にんじん・えのきたけ・もやし ねぎ										
19日	火	さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら									
		はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう									

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 1日、8日、11日、13日、19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い合わせください。
 - 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。
- ※15日(金)の冷やしうどんスープ(1食用)は、赤・緑・黄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。

なつやさい、いかがですか～!



「夏野菜」には、暑い夏を乗り切るために必要な栄養がたくさん含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは汗をかいて不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンするのを手助けします。また、夏バテ予防に効果的なビタミンCやビタミンEも多く含まれています。給食にもたくさん使っています。探しながら、味わってみましょう。

★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

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