



# 令和4年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					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)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生							
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実																
1 金	ご飯					米																	
	牛乳		牛乳																				
	ツナじゃが	ツナ・ちくわ		にんじん	たまねぎ・こんにゃく えだまめ	じゃがいも・砂糖														879	30.2		
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・砂糖 米粉パン粉	油																
	切り干し大根とささげのみそマヨサラダ	ハム・みそ		十六ささげ	切り干しだいこん	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま																
4 月	麦ご飯					米・大麦																	
	牛乳		牛乳																				
	かぼちゃのみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	だいこん・なす・ねぎ えのきだけ															796	34.1		
	とびうおフライ	とびうお				パン粉・小麦粉 でん粉	油																
	こがね和え				きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖																	
5 火	ご飯					米																	
	牛乳		牛乳																				
	トックスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	トック(もち) でん粉																	
	鶏肉のから揚げ・2個	鶏肉			にんにく・しょうが	でん粉	油														910	26.9	
	わかめのサラダ		わかめ		キャベツ・たまねぎ		ドレッシング																
	セレクトデザート A: いちごとみかんの 2色ゼリー B: わらびもち						いちごとみかんの 2色ゼリー わらびもち																
6 水	スライスパン・2枚					スライスパン																	
	牛乳		牛乳																				
	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳・スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油																
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	ラード・油															889	32.3
	ラタトゥイユ			トマト・ピーマン	なす・黄パプリカ エリンギ・にんにく	砂糖	油																
	チョコクリーム						チョコクリーム																
7 木	ご飯					米																	
	牛乳		牛乳																				
	天の川汁	かまぼこ		にんじん・オクラ	はくさい	ビーフン																743	22.8
	星のコロッケ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉・水あめ	ラード・油																
ツナ和え	ツナ		こまつな	もやし	砂糖																		
8 金	ご飯					米																	
	牛乳		牛乳																				
	貝だくさんみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ・しめじ・ねぎ																		
	かつおと野菜のごまがらめ	しまがつお		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	油・ごま																



## ★ 献立紹介 ★

### 7月1日 応募献立

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応募献立です。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、体によい発酵食品である、みそで調味しています。

### 7月5日 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、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 のきな粉が使っているのがいいな」「カルシウムが多いものもいいな」といった選び方も素敵ですね。使っている食材は何か、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。



### 7月7日 七夕献立

7月7日の七夕は、天の川汁や星のコロッケで夜空をイメージした献立です。

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。年に1度会うことができる日が、七夕なのです。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。



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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示						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)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば			落花生			
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実												
11月	ご飯					米										770	29.7		
	牛乳		牛乳																
	ヘルシーマーボー豆腐	豚肉・だいす とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油												
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油												
12火	麦ご飯					米・大麦										790	23.6		
	夏野菜カレー	牛肉		かぼちゃ・トマト	なす・ズッキーニ たまねぎ・しょうが にんにく	カレールー	油												
	牛乳		牛乳																
	じゃこ&チーズサラダ	ツナ	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ												
13水	ご飯					米										718	30.0		
	牛乳		牛乳																
	すまし汁	とうふ		にんじん こまつな	はくさい・えのきたけ 干しいたけ														
	いわしのおろし煮	いわし			だいこん	砂糖・でん粉													
	こんぶ豆	鶏肉・だいす	こんぶ		ごぼう	砂糖													
14木	ご飯					米										709	20.2		
	牛乳		牛乳																
	とうがんの中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	とうがん・たまねぎ	でん粉													
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 水あめ・小麦粉	ごま油 油												
	ナムル				もやし・きゅうり	砂糖													
15金	冷やしうどん					うどん										713	23.0		
	梅風味豚しゃぶうどん (豚しゃぶ)	豚肉					砂糖	ごま											
	(梅風味和え)			みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり 梅干し														
	※冷やしうどんスープ(1食用)																		
	牛乳		牛乳																
19火	ご飯					米										857	33.8		
	牛乳		牛乳																
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん	はくさい・えのきたけ もやし・ねぎ														
	さばのスパイシー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油												
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖													

だしを味  
わう日

正しい  
はしづか  
いの日

◆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、5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、1~6群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。

★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

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で  
しっかり体力をつけましょう！

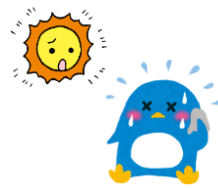
冷たくて甘いおやつを  
とりすぎると



胃腸の負担になったり、  
空腹を感じにくくなったりする



夏バテの原因に！！



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

