



令和5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のになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		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 (28品目)	中学生を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
3月	ごはん							【こめ】	668
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	大豆 小麦	
	かきたまじる	【たまご】・とりにく こうやどうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 大豆 小麦	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
4火	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ	635
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	みそしる	【とうふ】・あかみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・えのきたけ			大豆	
5水	ごはん							【こめ】	657
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのオクラソースがけ	とりにく・ぶたにく		オクラ	たまねぎ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	たなばたじる	とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ	ピーマン	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	*たなばたデザート						たなばたデザート	りんご	
6木	ごはん							【こめ】	597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば	
	◎じゅうろくささげと ひじきのあえもの	ささみフレーク	ひじき	じゅうろくささげ にんじん		さとう		大豆 小麦 鶏肉 セラチン	
	とうがんじる	あぶらあげ		にんじん・【みつば】	とうがん・はくさい ほししいたけ			大豆 小麦	
7金	ミルクロールパン						ミルクロールパン	小麦 乳 大豆	712
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポロニアカツのトマトソースがけ	とりにく		あかパプリカ・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 りんご	
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	
	いちごジャム						いちごジャム		
10月	ごはん							【こめ】	588
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆かれないのたつたあげ	かれない				でんぷん・さとう	あぶら	小麦 大豆	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	
	じゃがいものみそしる	あつあげ・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	
11火	ごはん							【こめ】	697
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆とりにくのオニオン ジンジャーソースがけ	とりにく			たまねぎ・しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	スーミータン	【たまご】・ハム		にら・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん	あぶら	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- * _____ するしのヨーグルト・たなばたデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- 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。）
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 4日、5日、6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。



★7月7日は七夕です★

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。中国から伝わった神話ももとになり、みなさんがよく知る「織姫と彦星」のお話になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。
給食では、そうめんのかわりに米粉で作ったピーマンを使い、星形のかまぼこを散らして七夕の夜空をイメージしています。
5日（水）の給食は、七夕にちなんだ献立を提供します。



愛知の伝統野菜「じゅうろくささげ」

「じゅうろくささげ」は愛知の伝統野菜で、大正時代にはすでに栽培されていました。7月から8月ごろが旬で、さやがとても長く、1つのさやに16個の豆が入っていることから、この名前が付けられました。
6日（木）の「じゅうろくささげとひじきのあえもの」に使われています。

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5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くじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		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 (28品目)	中学年を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		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 *こざかな・かいそう	いろいろいやさい	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	ごはん						【こめ】		627
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	しょうが・たまねぎ・ごぼう エリンギ	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	とりだんごじる	とりだんご・やきどうぶ		にんじん	はくさい・しらたき・ねぎ ほししいたけ			鶏肉 大豆 小麦	
	セレクト *メロン				メロン				
	*れいとうパインアップル				パインアップル			27.6	
13	ごはん						【こめ】		632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	なつやさいカレー	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		かぼちゃ・にんじん あかパプリカ 【トマト】	たまねぎ・【なす】	カレールー	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ	
	ほしのミックスジュレ				もも・パインアップル ナタデココ	マスカットジュレ レモンゼリー		りんご もも	
14	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		618
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しおラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ		あぶら	豚肉 鶏肉	
	☆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	こまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	◎きりほしだいこんのちゅうかあえ			【ほうれんそう】	【きりほしだいこん】 とうもろこし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
18	ごはん	しゅんを あじわうひ					【こめ】		619
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	あじのうめおろしだれ	あじ・かつおぶし		しそ	だいこん・うめ	さとう・でんぷん	あぶら	りんご 大豆 小麦	
	えだまめ				えだまめ			大豆	
	かぼちゃのみそじる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん はねぎ	たまねぎ			大豆	
19	ごはん	ただしい はしづかいのひ					【こめ】		619
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆	

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- * _____ するしのセレクトデザート(メロン・れいとうパインアップル)のかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。
- 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。
- 【 】のしよ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。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 12日、18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ゲンとそば・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。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

暑さが厳しい日が続いていますが、暑いからといって、冷たいものやのどごしのよいものばかりを食べていると夏バテしてしまいます。毎日を元気に過ごすためにも、食生活に気をつけましょう。

<p>◎早ね・早おきをして、1日3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう!</p> <p>もうすぐ夏休みですが、休み中も夜ふかしをせず、早ね早おきを心がけましょう。</p>		<p>◎冷たいものとり過ぎに気をつけましょう!</p> <p>冷たいものをとり過ぎると、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。</p>	
<p>◎主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を食べましょう!</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよい食事になります。また、太陽の光をいっぱいあびて育つ夏野菜は、夏バテ予防に効果がある栄養素がたくさん含まれています。</p>		<p>◎こまめに水分補給をしましょう!</p> <p>熱中症を予防するために、汗をたくさんかいた時は、水分といっしょに塩分もとるようにしましょう。</p>	

口をつけた飲みものは、早めに飲み切ろう!

ペットボトル飲料などを飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲みものの中に口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は、時間がたつほど細菌が増えてしまいます。口をつけたら早めに飲みきりましょう。