



令和3年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし食事しよう

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		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 木	ご飯					【米】			711	24.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・とうもろこし 干しいだけ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ねぎ塩豚丼の具	【豚肉】		にんじん	にんにく・たまねぎ・ねぎ もやし・エリンギ・しょうが レモン		油	豚肉 大豆 小麦		
	＊豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		大豆 りんご		
＊フルーツ杏仁風プリン					フルーツ杏仁風プリン		大豆 もも りんご			
2 金	ご飯					【米】			854	28.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	牛肉		にんじん	こんにゃく・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	☆あじフリッター・3個	あじ	オキアミ あおさ			小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉	油	大豆 小麦		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳		
5 月	ご飯					【米】			758	24.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	七タ汁	鶏肉・魚めん かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ		油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぷん	油	大豆 小麦		
	いりどりしめじ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			豚肉 りんご		
	(マヨネーズ風調味料)						マヨネーズ風調味料	大豆		
6 火	ご飯					【米】			784	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ハンバーグのオニオンソースがけ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・りんご	でんぷん・砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
7 水	ご飯					【米】			794	35.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	お豆のブラウンシチュー	【豚肉】・【大豆】		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	レンズ豆 じゃがいも	ハヤシルウ 油	豚肉 大豆 小麦 りんご 牛肉		
	◎白身魚のハーブ焼き	ほき					ドレッシング 油			
◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
8 木	中華めん					【中華めん】		小麦	855	41.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚骨ラーメン	【豚肉】・【焼き豚】 なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン		
	☆鶏肉のスタミナ揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
9 金	ご飯					【米】			747	27.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			大豆		
	☆ソースカツ丼の具・2個	豚肉・大豆粉				でんぷん・パン粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
12 月	ご飯					【米】			724	30.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	海鮮仕立てのすまし汁	たこ団子・いか ほたてフレーク		にんじん	しらたき・はくさい・ねぎ しょうが			いか 大豆 小麦		
	絹厚揚げの肉みそかけ・2個	豆乳・鶏肉・【大豆ミート】 赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 鶏肉		
	たくあん				たくあん			小麦 大豆		

- ・＊印の豆乳パンナコッタ、フルーツ杏仁風プリン、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・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。)
- ・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・◎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。
- ・1日、6日、12日、16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。



7月7日は「七夕」

日本の四季をいりどる代表的な節句を「五節句」と呼びます。「七夕」は「五節句」の一つで、願い事を書いた色とりどりの短冊や七夕飾りを笹の葉につるし、星に祈る習慣で親しまれています。

給食では、すり身で作られた「魚めん」を天の川に見立てた「七タ汁」が5日(月)に登場します。



令和3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	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		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	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
13 火	ご飯					【米】			848	25.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	トマトと卵のスープ	ベーコン・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	油	豚肉 卵 大豆		
	☆じゃがいもとウィンナー のコンソメいため	ウィンナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉 大豆		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン		
14 水	麦ご飯					【米】・大麦			861	22.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	夏野菜カレー	【豚肉】		かぼちゃ・にんじん	なす・たまねぎ	じゃがいも	カレーウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ		
	ミックスジュレ				パイナップル・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご		
	小魚		かたくちいわし			砂糖				
15 木	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	860	32.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのトマト煮	ミートボール・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじだけ エリンギ・にんにく	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖・でんぷん	油	卵 乳		
16 金	ご飯					【米】			771	34.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆乳みそ汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ		油	豚肉 大豆 小麦		
	パリパリ鶏肉の梅おろしだれ	鶏肉			しょうが・だいこん・梅	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご		
19 月	ご飯					【米】			710	29.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	とうがん汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦		
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉		さば 大豆		
	蒲郡みかんプチゼリー・2個				【蒲郡みかんプチゼリー】					

・*印の豆乳パンナコッタ、フルーツ杏仁風プリン、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

・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。)

・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・◎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。

・1日、6日、12日、16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。



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。



夏バテを予防し、元気に夏をのりきりましょう!



★暑さで食欲が低下しやすい季節です。夏バテ予防に効果的な食品を積極的に食べ、元気に夏をのりきりましょう!

夏バテを予防する栄養素

夏バテ予防の強い味方「夏野菜」

<p>【ビタミンB1】</p> <p>【豚肉】 【うなぎ】</p> <p>からだの中で、炭水化物をエネルギーにかえるとともに、疲労回復に効果があるよ。</p>	<p>【アリシン】</p> <p>【たまねぎ】 【ねぎ】 【にら】 【にんにく】</p> <p>からだの中で、ビタミンB1の吸収を高めてくれるよ。</p>	<p>【クエン酸】</p> <p>【レモン】 【梅干し】 【酢】 【酢】 【グレープフルーツ】</p> <p>からだの中で、疲労の原因となる「乳酸」を分解してくれるよ。</p>
--	--	---

<p>【ピーマン】【パプリカ】 【トマト】【かぼちゃ】</p> <p>カラフルなビタミンカラーが食欲を刺激してくれるよ。不足しがちなビタミンもたっぷり。</p>	<p>【オクラ】 【モロヘイヤ】</p> <p>「ネバネバ成分」には、胃腸を保護する働きがあり、疲労を回復する効果があるよ。</p>	<p>【きゅうり】 【なす】</p> <p>水分やミネラルがたっぷりふくまれていて、からだにこもった熱をクールダウンしてくれるよ。</p>
--	--	---