



平成30年7月分 学校給食献立予定表

夏の食生活について考えましょう

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27品目)
		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	
2月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	わかめ汁	鶏肉・かまぼこ・【豆腐】 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦
	たちうおの照り焼き	たちうお				砂糖	油	大豆 小麦
	◎きゅうりの昆布和え		昆布		きゅうり			大豆 小麦
3火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	じゃがいものそばろ煮	合びき肉 (牛肉・豚肉)		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦
	☆鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦
4水	麦ご飯					【米】・大麦		
	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 豚肉 さば
	☆ミンチカツ (ソース)	豚肉・大豆粉			たまねぎ	パン粉・小麦粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご 大豆
5木	りんごパン					りんごパン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	牛乳		【牛乳】					乳
	キャロットポタージュ	鶏肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ		ホワイトル 油	鶏肉 乳 豚肉 大豆
	スコッチエッグ (トマトケチャップ)	卵・鶏肉・豚肉			たまねぎ	パン粉・砂糖	油	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	◎ブロッコリードレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
6金	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	七夕汁	鶏肉・魚めん・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ えのきだけ		油	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 さば
	☆とびうおフライレモンソース	とびうお			レモン	砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉	油	小麦 大豆
9月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	呉汁	【豚肉】・大豆ペースト ミックスみそ・【豆腐】		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆
	ハンバーグのおろしソース	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・じゃがいも	油	鶏肉 大豆 豚肉 小麦
	◎ほうれんそうのおひたし		【ほうれんそう】			砂糖		小麦 大豆
10火	中華めん					【中華めん】		小麦
	牛乳		【牛乳】					乳
	塩ラーメン	【豚肉】・なると		にんじん	もやし・キャベツ・ねぎ とうもろこし		油	豚肉 小麦 鶏肉 大豆 ゼラチン ごま さば
	◆☆ミニからあげの黒酢だれ	鶏肉			しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦
	冷凍みかん				冷凍みかん			
11水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	牛丼	牛肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ しめじだけ	砂糖・しらたき	油	牛肉 大豆 小麦
	ひじきサラダ (青じそドレッシング)	マグロフレーク	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖		大豆 小麦 小麦 大豆 さば

・ * _____ 印の冷凍パインの空袋、さくらんぼゼリー、ブルーベリーゼリーの空容器・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。

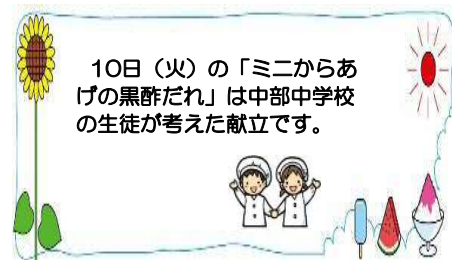
・ 【 】の食品は愛知県産の物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・ 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。

・ 2日、9日、17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。



10日(火)の「ミニからあげの黒酢だれ」は中部中学校の生徒が考えた献立です。



好評献立のレシピを公開しています



平成30年7月分 学校給食献立予定表

夏の食生活について考えましょう

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27品目)
		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	
12 木 セレクト	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	けんちん汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	こんにゃく	ごま油・油	鶏肉 大豆 小麦 ごま
	☆あなごの天ぷら (天つゆ)	あなご				小麦粉 でんぷん	油	小麦 大豆
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 さば ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
	*さくらんぼゼリー				さくらんぼゼリー			
	*ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
13 金	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	とうがんのカレー煮	【豚肉】・ちくわ 油揚げ		にんじん・さやいんげん	とうがん・はくさい・ねぎ		カレーウ 油	豚肉 大豆 小麦
	キャベツ入りつくね (お好みソース)	鶏肉・豚肉			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉 もも りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	大豆 小麦 りんご ごま 卵
17 火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆
	てりどり *冷凍パイ	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦 冷凍パイ
18 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	湯葉のすまし汁 ☆あじのカレー風味フライ 野菜ふりかけ	鶏肉・【豆腐】・湯葉 あじ かつお節		にんじん	はくさい・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		油 油 砂糖	大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 もも りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
19 木	ご飯					【米】		
	牛乳 B・Bカレー フルーツカクテル		【牛乳】 牛肉・【大豆】	にんじん	たまねぎ・グリーンピース みかん・パン・もも	じゃがいも カクテルゼリー	カレーウ 油	乳 牛肉 大豆 小麦 りんご 豚肉 バナナ もも りんご 大豆

* 印の冷凍パイの空袋、さくらんぼゼリー、ブルーベリーゼリーの空容器・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物を使用しています。(天候により、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。

・2日、9日、17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月に入り、梅雨が明けると暑さも本格的になってきます。すでに「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」など、いわゆる夏バテになっている人はいませんか。夏を元気に過ごすために、自分の食生活を見直しましょう。

😊 夏バテを防止する3つのポイント 😊

① 食事は量より質

食欲がなくても、1日3食を同じ時間帯にしっかりとることが大切です。卵、肉、魚、牛乳などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン、牛乳や海藻に含まれているミネラルをバランスよくとりましょう。



② 水分をこまめにとろう

水分のとり過ぎは胃腸の働きが抑えられてしまいます。甘い飲み物は食欲を減退させてしまうので注意が必要です。種類や飲む時間帯を考えて水分補給をしましょう。



③ 旬の野菜や果物を食べよう

ビタミンや水分が豊富な夏野菜(なす、かぼちゃ、トマト、えだまめ、オクラ、ピーマンなど)を食べましょう。苦味や酸味で清涼感が得られます。