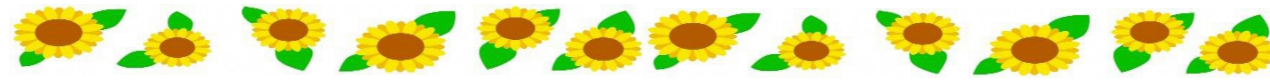




令和3年7月分 学校給食献立予定表



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	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		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)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	にくじゃが	ぎゅうにく		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・さとう	あぶら		牛肉 大豆 小麦	664 22.1
	☆あじフリッター・2こ	あじ	オキアミ あおさ					こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦
2 金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	598 21.7
	ねぎしおぶたどんのぐ	【ぶたにく】		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		あぶら		豚肉 大豆 小麦	
がまごおりみかんプチゼリー・2こ					【がまごおりみかんプチゼリー】					
5 月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	じゃがいものコンソメスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	639 21.4
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう	あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦	
6 火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	たなばたじる	とりにく・うおめん かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ		あぶら		鶏肉 小麦 大豆	642 21.6
	☆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	
	いろいろあえ (マヨネーズふうちようみりょう)	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			マヨネーズふう ちようみりょう	大豆	
7 水	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】	小麦	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	とんこつラーメン	【ぶたにく】・なると 【やきぶた】		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン	737 36.7
	☆とりにくのスタミナあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
8 木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	おまめのブラウンシチュー	【ぶたにく】・【だいず】		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	レンズまめ じゃがいも	ハヤシルウ あぶら		豚肉 大豆 小麦 りんご 牛肉	661 30.8
	しろみざかなのハーブやき ◎ブロッコリーのドレッシングあえ	ほき		ブロッコリー			ドレッシング あぶら		小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉	
9 金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	かいせんじたてのすましじる	たこだんご・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	580 24.9
きぬあつあげのにくみそかけ	とうにゅう・とりにく 【だいずミート】・あかみそ					あぶら	でんぷん・さとう	大豆 鶏肉		
12 月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	とうがんじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ ほししいたけ		あぶら		鶏肉 大豆 小麦	558 25.8
	さばのぎんがみやき あじつけのり	さば・みそ				さとう・こめこ			さば 大豆 小麦 大豆	

- ・* _____ するしのとうにゅうパナコッタ、フルーツあんじんぷりんのからようき・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、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。
- ・2日、5日、9日、12日、13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「たなばた」

にほんのしきをいろどるだいひょうてきなせつを「ごせつ」とよびます。「たなばた」は「ごせつ」のひとつで、ねがいごとを
かいたいとりのたんざくやたなばたかざり
をささのほにつるし、ほしにいのるしゅうか
んでしたまわれています。
きゅうしよくでは、すりみでつくられた「う
おめん」をあまのがわにみたてた「たなばたじ
る」が6日(火)にとうじょうします。



令和3年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしてしょくじをしよう

日	曜	こんだてめい	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		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)	中学年量を掲載		
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
13	火	ごはん							【こめ】		691	29.9
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ			あぶら	豚肉 大豆 小麦		
		パリパリとりにくの うめおろしだれ	とりにく			しょうが・だいこん・うめ	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご			
	セレクト	*とうにゅうパンナコッタ							とうにゅうパンナコッタ	大豆 りんご		
		*フルーツあんぱんぷりん						フルーツあんぱんぷりん	大豆 もも りんご			
14	水	ミルクロールパン							ミルクロールパン	小麦 乳 大豆	706	27.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		ミートボールのトマトに	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・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご			
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう・でんぷん	あぶら	卵 乳			
15	木	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		685	19.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		なつやさいカレー	【ぶたにく】		かぼちゃ・にんじん	なす・たまねぎ	じゃがいも	カレールー あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ			
		ミックスジュレ				パイン・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご			
		こざかな		かたくちいわし			さとう					
16	金	ごはん							【こめ】		644	20.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 大豆			
		☆じゃがいもとウイナー のコンソメいため	ウイナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆			
19	月	ごはん							【こめ】		652	25.5
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		みそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			大豆			
		☆ソースカツどんのぐ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	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		

- ・* _____ するしのとうにゅうパンナコッタ、フルーツあんぱんぷりんのからようき・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、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎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。
- ・2日、5日、9日、12日、13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。

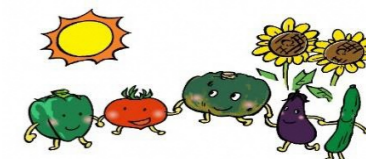


一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。



なつバテをよぼうし、げんきになつをのりきりましょう!

★あつさでしょくよくがていかしやすいきせつです。
なつバテよぼうにこうかてきなしょくひんをせっきょくてきにたべ、げんきになつをのりきりましょう!



なつバテをよぼうするえいようそ

なつバテよぼうのつよいみかた「なつやさい」

<p>【ビタミンB1】</p> <p>【ぶたにく】 【うなぎ】</p> <p>からだのなかで、たんすいかぶつをエネルギーにかえるとともに、ひろうかいふくにこうかがあるよ。</p>	<p>【アリシン】</p> <p>【たまねぎ】 【にら】 【ねぎ】 【にんにく】</p> <p>からだのなかで、ビタミンB1のきゅうしゅうをたかめてくれるよ。</p>	<p>【クエンさん】</p> <p>【うめぼし】 【す】 【レモン】 【グレープフルーツ】</p> <p>からだのなかで、ひろうのげんいんとなる「にゅうさん」をぶんかいしてくれるよ。</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しょくよくをしげきしてくれるよ。ふそく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>「ネバネバせいぶん」には、いちょうをほごするはたらきがあり、ひろうをかいふくするこうかがあるよ。</p>	<p>【きゅうり】 【なす】</p> <p>すいぶんやミネラルがたっぷりふくまれていて、からだにこもったねつをクールダウンしてくれるよ。</p>
---	--	--