



# 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)	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)			
1	木	ご飯					【米】			703	25.1
		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 干ししいたけ	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		
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
2	金	ご飯					【米】			809	34.1
		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		
		*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				
5	月	ご飯					【米】			758	24.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		セタ汁	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		
		セレクト *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		
6	火	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	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
		◎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		
7	水	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】							
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】			779	23.2
		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		
12	月	ご飯					【米】			714	30.9
		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		
味付けのり		【味付けのり】					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、2日、7日、12日、16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「セタ」

日本の四季をいろいろ代表的な節句を「五節句」と呼びます。「セタ」は「五節句」の一つで、願い事を書いた色とりどりの短冊やセタ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「セタ汁」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)	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)			
13	火	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	カレールー油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
		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		
		小魚		かたくちいわし			砂糖				
14	水	ご飯					【米】			928	31.3
		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 鶏肉		
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン				
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 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】		805	26.2	
		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かけ	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
たくあん				たくあん			小麦 大豆				
19	月	ご飯					【米】		717	27.6	
		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・えのきだけ・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							

\* 〇印の豆乳パナコッタ、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、2日、7日、12日、16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><b>【ビタミンB1】</b></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><b>【アリシン】</b></p> <p>【たまねぎ】 【にら】 【ねぎ】 【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><b>【クエン酸】</b></p> <p>【レモン】 【グレープフルーツ】 【梅干し】 【酢】</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るので、からだにこもった熱をクールダウンしてくれるよ。</p>
--	--	---