



令和4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を楽しもう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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(たんばく質)	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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	906	32.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	夏野菜のトマト煮	ミートボール・鶏肉 【大豆】		にんじん・ピーマン かぼちゃ・トマト	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ・にんにく	砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	☆コーンフライ				とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆		
	◎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		
4 月	ご飯					【米】			719	31.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものみそ汁	【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきだけ・【ねぎ】	じゃがいも		大豆		
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	◎いんげんのごま和え	 骨に注意してね		さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま		
5 火	ご飯					【米】			776	26.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ		油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグの いりどりソースがけ	鶏肉・豚肉		赤パプリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	*冷凍カットパイ				パイ					
6 水	ご飯					【米】			729	25.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	七タ汁	鶏肉・魚めん・かまぼこ		にんじん	えのきだけ・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		
	◎オクラのおかか和え	かつお節		オクラ		砂糖		大豆 小麦		
7 木	ご飯					【米】			721	23.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ	ワンタン	油	鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
	肉団子・2個	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でんぷん 砂糖	ラード ごま油・油	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご		
	*レモンムース					レモンムース		大豆 ゼラチン		
セレクト	*わらびもち					わらびもち		大豆		
8 金	ご飯					【米】			764	29.0
	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		
	☆ししゃもの天ぷら・2個	 骨に注意してね	ししゃも			小麦粉・でんぷん	油	小麦		
	◎こがね和え			【ほうろんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦		
11 月	ご飯					【米】			793	35.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	スタミナ汁	【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん にんにく		ごま・油	豚肉 大豆 ごま		
	てりとり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		

・* 印の冷凍カットパイ、わらびもちの空袋、レモンムース、ヨーグルトの空容器・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。)

・◎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。

・4日、5日、11日、12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。

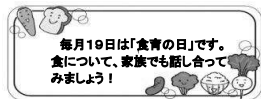


《7月7日は七夕です》

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑く食欲がわかない時でも、ツルツルと喉を通りやすく、この時期にぴったりの食べ物です。

給食では、6日に七夕汁を提供します。そうめんの代わりに魚めん(魚で作っためん)を使っています。そうめんとは違う味わいになるので、その違いをぜひ味わってください。





令和4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	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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(たんばく質)	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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
12	火	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		肉じゃが	【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	744	26.0
		キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
		味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆		
13	水	麦ご飯					【米】・大麦				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		夏野菜カレー	合びき肉(牛肉・豚肉)・【大豆】		にんじん・赤パプリカ	たまねぎ・とうもろこし 【なす】・にんにく		カレールー 油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ	848	23.7
		さわやかゼリー和え				パイン・もも・ナタデココ	サイダーゼリー		もも		
14	木	中華めん					【中華めん】		小麦		
		牛乳		【牛乳】					乳		
		しょうゆラーメン(汁)	【豚肉】・焼き豚		にんじん	もやし・【ねぎ】・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	783	32.2
		☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油 油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
		◎十六さざげとひじきの中華和え	ささみフレーク	ひじき	【十六さざげ】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
15	金	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		とうがんのすまし汁	かまぼこ		にんじん	とうがん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ			さば 大豆 小麦	748	28.8
		☆あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	小麦 大豆		
		*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
19	火	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		豆乳みそ汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきだけ		油	豚肉 大豆 小麦	830	30.0
		◆☆とりとじゃがいもの てりてり炒め煮	鶏肉			にんにく	でんぷん・じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		

・*印の冷凍カットパイン、わらびもちの空袋、レモンムース、ヨーグルトの空容器・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。)

・◎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。

・4日、5日、11日、12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。

～今月の応募献立～



19日(火)の「とりとじゃがいもてりてり炒め煮」は、奥中学校の生徒が考えた献立です。

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。



暑さに負けない



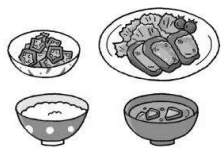
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。