

令和6年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名 こんだてめい	赤: ものにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいす きゅうにゅう・かいそう	緑: ものにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄: ものにエネルギーのもととなる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー表示 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	中学年量を掲載 工エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)
1 月	むぎごはん				ごめ・おおむぎ		612 23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	にんじん・にら・たまねぎ だけのこ・しょうが・にんにく		さとう・でんぶん・あぶら		
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし		はるさめ・さとう・ごまあぶら		
2 火	ごはん				ごめ		678 21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	にくだんごとじゃがいものあげに	にくだんご	たまねぎ・えだまめ		じゃがいも・あぶら・さとう		
	とうがんじる	とりにく	とうがん・にんじん・ねぎ・こまつな ほしいだけ				
	セレクトデザート A: はちみつレモンゼリー		レモン		さとう・はちみつ		
3 水	B: わらびもち	きなこ			さとう・わらびこ		715 26.8
	ごはん				ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	ほたてのてんぱら・2こ	ほたてがい			こむぎこ・あぶら	小麦	
	ひじきのいために	ひじき・はんべん	さやいんげん・とうもろこし		さとう・あぶら		
4 木	とうにゅうみそしる	なまあげ・わかめ・とうにゅう みそ	にんじん・だいこん・しめじ こんにゃく				660 25.2
	スライスパン・2まい				スライスパン	小麦・乳	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	ボロニアステーキ	とりにく・ぶたにく			ラード・でんぶん・さとう・あぶら		
	キャベツソテー		キャベツ・ビーマン		あぶら		
	コーンクリームスープ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・バセリ とうもろこし		じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら	乳	
5 金	いちごジャム				いちごジャム		623 23.0
	ごはん				ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	ほしのてりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ		ラード・さとう・でんぶん・あぶら		
	AICHIのにんじんしりしり	ツナ・たまご	にんじん・じゅうろくささげ		ごま・さとう・あぶら	卵	
8 月	あまのがわじる	かまぼこ	はくさい・えのきだけ・オクラ		ピーフン		652 18.5
	ごはん				ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	あげようざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ににく		こむぎこ・ラード・あぶら パンこ・でんぶん・さとう	小麦	
	きりぼしだいこんのあますあえ	ツナ	きりぼしだいこん・こまつな		さとう		
9 火	トックスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・チングンサイ ほしいだけ		トック		665 29.1
	むぎごはん				ごめ・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	さばのカレーあげ	さば	にんにく		でんぶん・あぶら		
	ごまあえ		ほうれんそう・もやし		ごま・さとう		
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ・わかめ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ ねぎ		じゃがいも		「まごわ やさしい」 こんだて



◆七夕献立◆ いつか (金)

7月7日は七夕です。そのことにちなみ、5日は七夕献立です。

七夕は、「五節句」のひとつです。節句とは年間の節目となる行事で、季節の変わり目とも言われます。

ほかに、1月7日(人日の節句)・3月3日(上巳の節句)・5月5日(端午の節句)・

9月9日(重陽の節句)があります。

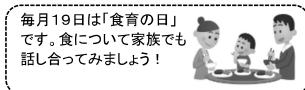
昔から邪氣を払って無病息災を願うため、七夕の白には行事食であるそうめんが食べられてきました。給食では、米から作ったピーフンを天の川に見立てた「天の川汁」に、切り口が星の形をしているオクラを散らしました。主菜は、星の形をしたハンバーグに照り焼きのたれをかけました。



◆応募献立◆ いつか (金)

「AICHIのにんじんしりしり」は、尾西第二中学校の生徒が考案した応募献立です。

「しりしり」は「手作り」という意味で、郷土料理です。愛知県産の「浮野の卵」と「十六ささげ」を使って愛知風のにんじんしりしりにしたそうです。彩りがよく、はしが進む味付けになるように工夫してくれました。



令和6年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいす きゅうにゅう・かいそう	緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄：おもにエネルギーのもととなる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	中学生量を掲載 エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)
10 水	ごはん				ごめ		608 21.9 <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">ただし はしづかの ひ</div>
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			乳	
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぶん・さとう・あぶら			
	あおじそとじゃこのうめあえ	ツナ・ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり・あおじそ うめ	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら			
11 木	ごはん				ごめ		617 22.4 <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">しんを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			乳	
	えだまめコロッケ		えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・あぶら パンこ・こむぎこ	小麦		
	ゴーヤチャンブルー	ぶたにく・ちくわ・たまご かつおけずりふし	にがうり・キャベツ	あぶら	卵		
	アーサーじる	とうふ・あおさ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ				
12 金	れいとうパイン			パインアップル			638 25.2
	サンドイッチロールパン				サンドイッチロールパン	小麦・乳	
	ラタトゥイユソース		ズッキーニ・なす・きビーマン トマト・にんにく	さとう・あぶら・ごめこ			
	ロングウインナー	とりにく		さとう・でんぶん・あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		乳		
16 火	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ エリンギ	じゃがいも			581 22.0 <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">だしを あじわうひ</div>
	ごはん				ごめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			乳	
	ホキのいろどりくろすがらめ	ホキ	かぼちゃ・あかピーマン・ピーマン	あぶら・さとう・でんぶん			
	おかかこんぶあえ	とりにく・こんぶ かつおけずりふし	キャベツ・もやし	さとう・ごまあぶら			
17 水	けんちんじる	なまあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな ほししいだけ				647 20.6
	ごはん				ごめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			乳	
	カレーライス	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース トマト・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦		
	まめまめサラダ	ハム	キャベツ・えだまめ	しろいんげんまめ・ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ			
18 木	ひやしうどん				しらたまうどん	小麦	672 26.0
	サラダうどんのぐ	ツナ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん みずな・かんてん	さとう			
	サラダうどんのたれ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			乳	
	とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぶん・あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 1日、2日、9日、10日、16日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- 献立予定表には主な材料のみ記載しています。
食物アレルギー情報詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。



栄養いっぱい、夏野菜を食べよう！



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗をかいて不思しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンしてくれます。夏バテ予防に効果的なビタミンCや、ビタミンEが多く含んでいるので、積極的にとりたいですね。

★給食レシピ紹介★

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。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量
や作り方が分かるようになっています。



~7月の給食に登場する夏野菜~

なす、ピーマン、トマト、とうがん、オクラ、にがうり、
えだまめ、赤ピーマン、じゅうりく、十六ささげ、ズッキーニ
かぼちゃ、きゅうり
なんにあきゅうしょくはいこんだひょうとうが
何日の給食に入っているかな？献立表で探してみよう★