



令和4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	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示						中学年量を掲載		
			さかな・にく・たまご・だいす ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ごはん				こめ								707	25.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	ツナじゃが	ツナ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく えだまめ		じゃがいも・さとう									
	つくね・2c	とりにく・とりしバー	たまねぎ		でんぶん・こめこパンこ・あぶら さとう									
	きりほしだいこんと ささげのみぞマヨサラダ	ハム・みそ	きりほしだいこん・じゅうろくささげ	ノンエッグマヨネーズ・さとう ごま										
4 月	むぎごはん				こめ・おおむぎ								616	26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	かぼちゃのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	かぼちゃ・なす・にんじん・えのきだけ ねぎ											
	とびうおフライ	とびうお			パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら		小麦							
	こがねあえ		きゅうり・とうもろこし・キャベツ	さとう										
5 火	ごはん				こめ								713	21.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	トックたまごスープ	たまご・ベーコン	チングンサイ・キャベツ・ほししいたけ	トック（もち）・でんぶん	卵									
	にくだんごのくろすあんかけ	にくだんご	ピーマン・たまねぎ・にんじん	でんぶん・さとう・あぶら										
	セレクトデザート A：いちごみかんの 2しそくゼリー B：わらびもち			いちごみかんの2しそくゼリー わらびもち										
6 水	スライスパン・2まい				スライスパン		小麦・乳						681	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	とうにゅうコーンポタージュ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら										
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく			ラード・でんぶん・さとう あぶら									
	ケチャップキャベツソテー		キャベツ・きバブリカ	あぶら										
7 木	ごはん				こめ								614	20.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	あまのがわじる	かまぼこ	にんじん・オクラ・えのきだけ・はくさい	ビーフン										
	ほしのコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・ラード・さとう パンこ・こむぎこ・あぶら みすあめ・でんぶん	小麦									
	ツナあえ	ツナ	もやし・こまつな	さとう										
8 金	ごはん				こめ								613	24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳							
	ヘルシーマーボードウ夫	ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら じゅうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぶん										
	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										



★ 献立紹介 ★

7月1日の「切り干し大根とささげの
みぞマヨサラダ」は、朝日東小学校の児
童が考へてくれた応募献立です。愛知
の伝統野菜である十六ささげや一宮市
特産の切り干しだいこんを使い、体に
よい発酵食品である、みそで調味して
います。



たのしみだね！ セレクトデザート

7月5日はセレクトデザートです。事前に2種類
のうち、どちらかを選びました。選んだ理由は何で
したか？「好きだから」、「できるだけ大きい方」
など、味や量も選ぶ基準のひとつです。今回は使用
食材の産地や、1個当たりの栄養価も紹介しまし
た。「地元のきな粉が使ってあるのがいいな」、
「カルシウムが多いから」という選択方も素敵で
すね。使ってある食材は何か、自分の健康に必要な栄
養があるかどうかなど、『食を選択する力』を身に付ける
ことも大切です。

七夕は「五節句」の一つです。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。昔から邪氣を払って無病息災を願う
ため、七夕の日には行事であるそうめんが食べられてきました。給
食でも7日は、七夕にちなんだ献立です。「天の川汁」は夏の夜空を
イメージしました。米から作ったピーフンを天の川に見立て、切り口
が星の形をしているオクラを散らします。主菜は星の形をしたコロッ
ケです。



毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



令和4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	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示						中学年量を掲載		
			さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11	月	ごはん			ごめ								「まごわ やさい」 こんどて	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳							
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく・なまあげ・わかめ みそ	キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ									656	23.7
		かつおとやさいのごまがらめ	しまがつお	たまねぎ・さやいんげん	でんぶん・じゃがいも・あぶら さとう・ごま									
12	火	むぎごはん			ごめ・おおむぎ								605 19.4	
		なつやさいハヤシ	ぎゅうにく	なす・かぼちゃ・ズッキーニ・トマト たまねぎ・しょうが・にんにく	ハヤシルウ・あぶら	小麦								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		ボパイサラダ	とりにく	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ									
13	水	ごはん			ごめ								だしを あじわうひ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		すまじる	とうふ	にんじん・はくさい・えのきだけ ほししいだけ・こまつな									560	24.9
		いわしのおろし	いわし	だいこん	さとう・でんぶん									
14	木	こんぶまめ	とりにく・だいず・こんぶ	ごぼう	さとう								547 17.5	
		ごはん			ごめ									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく	とうがん・たまねぎ・にんじん チングンサイ	でんぶん									
		あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぶん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦								
15	金	ナムル		もやし・きゅうり	さとう								552 19.5	
		ひやしうどん			うどん	小麦								
		うめふうみぶたしやぶうどん (ぶたしやぶ)	ぶたにく		さとう・ごま									
		(うめふうみあえ)		キャベツ・きゅうり・みずな・にんじん うめぼし										
		※ひやしうどんスープ(1食)												
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
19	火	フルーツカクテル		ナタデココ・レモン パイナップル・もち・みかん	カクテルゼリー・さとう								704 29.3	
		ごはん			ごめ									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
		とりだんごじる	とりだんご	はくさい・にんじん・えのきだけ・もやし ねぎ										
		さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぶん・あぶら									
		はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう									

◆お知らせ◆

①一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。

②1日、8日、11日、13日、19日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・

えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。

詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。

③アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについて明記していません。

※15日（金）の冷やしうどんスープ（1食用）は、赤・緑・黄に分類していません。

※都合により献立が変更になる場合があります。

なつやさい、いかがですか～！



なつやさい
「夏野菜」には、暑い夏を乗り切るために必要な栄養がたくさん含まれています。夏野菜に
含まれる水分やカリウムは汗をかいて不足しがちな水分を補給し、熟のこもった体をクールダ
ンスします。また、夏バテ予防に効果的なビタミンCやビタミンEも多く含ん
でいます。給食にもたくさん使ってあります。採しながら、味わってみましょう。

★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。



QRコードを
読み取り

参議院議員通常選挙の投票に出かけましょう！

当日投票に行けない方は

期日前投票を利用しましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会

