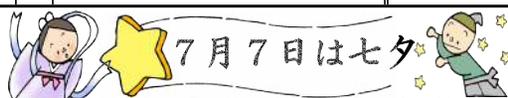


令和2年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

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		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚 卵 鶏 豚
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
1 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	白みそ汁	豚肉・油揚げ とうふ・みそ		かぼちゃ	だいこん・えのきたけ・ねぎ			
	チキンのオニオンジンジャーソース	鶏肉			たまねぎ・しょうが	砂糖・小麦粉・でん粉	油・ごま油	小麦
2 木	麦ご飯					米・大麦		
	豚丼の具	豚肉		さやいんげん	しょうが・たまねぎ ごぼう・エリンギ	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	はくさい・しらたき ねぎ・しょうが			
	すだちゼリー					すだちゼリー		
3 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たけのこ	はるさめ		
	肉団子の黒酢がらめ	肉団子		かぼちゃ 赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油	
6 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	スタミナ汁	豚肉・みそ			たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・にんにく	じゃがいも		
	白身魚フリッター・3個	たら	あおさ おきあみ			小麦粉・でん粉・砂糖 米粉	油	小麦
	にんじんシリシリ	鶏肉・卵		にんじん さやいんげん		砂糖・でん粉	油	卵
7 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	天の川汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん・オクラ	はくさい・えのきたけ	ビーフン		
	梅おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・梅干し・しょうが にんにく・たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード	
8 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	中華スープ	ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし たけのこ・ねぎ			
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード	小麦
切り干しナムル	ツナ		ほうれんそう にんじん	切り干しだいこん	砂糖	ごま油		
9 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	とうがん汁	鶏団子・生揚げ		にんじん こまつな	とうがん・えのきたけ 干ししいたけ			
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
10 金	ナン					ナン		小麦
	地元野菜のドライカレー	鶏肉		にんじん・ピーマン トマト・十六さきげ	はくさい・なす・キャベツ	カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	大豆ナゲット・3個	だいず			にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油	
	ココアパウダー					ココアパウダー		



7月7日は七夕

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。七夕の他に、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。

昔から邪気を払って無病息災を願うため、七夕の日には行事食であるそうめんが食べられてきました。給食でも7日は、七夕の行事食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。米から作ったビ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、星の形をしたハンバーグにさっぱりとした梅おろしだれをかけていただきます。

応募献立

10日（金）の「**地元野菜のドライカレーとナン**」は、朝日東小学校の児童が考えた献立です。

特徴は、地元の野菜を使うことです。苦手な人が多い「なす」も細かくすれば食べやすくなると思い、この料理を考えました。



毎月19日は「食育の日」です！

食について家族でも話合ってみましょう。



令和2年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇〇〇中学校

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		アレルギー義務表示									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生			
			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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実										
13	月	ご飯					米											
		牛乳		牛乳									乳					
		なすのみそ汁	豚肉・とうふ・みそ		にんじん	なす・たまねぎ・えのきたけ												
		コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油						小麦				
		骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖											
14	火	麦ご飯					米・大麦											
		ルーローハンの具	豚肉		赤パプリカ・高菜漬	にんにく・しょうが たまねぎ・黄パプリカ	砂糖・てん粉	油										
		牛乳		牛乳										乳				
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たけのこ	ワンタンの皮							小麦				
15	水	ご飯					米											
		牛乳		牛乳										乳				
		肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油										
		つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	てん粉・米粉パン粉 砂糖	油										
		花野菜サラダ	鶏肉		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング										
16	木	ご飯					米											
		牛乳		牛乳										乳				
		かきたま汁	卵・とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	さといも・てん粉							卵				
		カレイフライ	かれい				パン粉・小麦粉							小麦				
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング										
17	金	冷やしうどん					冷やしうどん							小麦				
		冷やし鶏天うどんの具 (鶏天・2個)	鶏肉			しょうが	米粉	油										
		(野菜)		わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし												
		※冷やしうどんスープ(1食用)																
		牛乳		牛乳											乳			
20	月	ご飯					米											
		牛乳		牛乳										乳				
		マーボードウフ	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	にんにく・たけのこ たまねぎ	砂糖・てん粉											
		パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油										
		ご飯						米										
21	火	さけそぼろご飯の具	さけ		パセリ	たまねぎ・しょうが	砂糖	油										
		牛乳		牛乳										乳				
		豚汁	豚肉・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう ねぎ・こんにゃく	さといも											
		おひたし	鶏肉		こまつな	もやし	砂糖											
		ご飯						米										
22	水	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ	油					小麦					
		牛乳		牛乳										乳				
		まめまめポパイサラダ	ツナ・だいず		ほうれんそう	えだまめ・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ										

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 2日、3日、7日、15日、20日、21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は明記していません。
- ※ 17日(金)の冷やしうどんスープ(1食用)は、1～6群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。
- ※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

★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

