

令和5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					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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)							
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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	卵	小麦	えび	かに	そば		
3月	ご飯					米							745	33.3
	牛乳		牛乳								乳			
	かつおのごまがらめ	かつお				でん粉・砂糖	ごま・油							
	こんぶ入りきんぴらごぼう		こんぶ	にんじん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	油							
	とうふのすまし汁	とうふ		こまつな	だいこん・ねぎ えのきたけ・干しいたけ									
4火	スライスパン・2枚					スライスパン					小麦・乳		830	31.2
	牛乳		牛乳								乳			
	メンチカツ	豚肉			たまねぎ	小麦粉・パン粉	油				小麦			
	ささぎとポテハムバター炒め	ハム		十六ささげ		じゃがいも	バター・油				乳			
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ エリンギ									
	いちごジャム					いちごジャム								
5水	ご飯					米							754	28.0
	牛乳		牛乳								乳			
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉								
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油							
	なすのみそ汁	生揚げ・みそ			なす・切り干しだいこん たまねぎ・ねぎ									
6木	麦ご飯					米・大麦							775	33.1
	牛乳		牛乳								乳			
	鶏肉とうすら卵の照り煮	鶏肉・うすら卵			こんにゃく	でん粉・砂糖	油				卵			
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・きゅうり									
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう・だいこん だけのこ・干しいたけ									
7金	ご飯					米							752	29.7
	牛乳		牛乳								乳			
	星のハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	ラード・油							
	こまつなじゃこチーズ	かつお削り節	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ	砂糖					乳			
	天の川汁	かまぼこ		オクラ・にんじん	はくさい・ねぎ えのきたけ	ビーフン								
10月	ご飯					米							794	29.3
	牛乳		牛乳								乳			
	さばのにんじんおろしがけ	さば		にんじん		でん粉・砂糖	油							
	ごまのり和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま							
	白みそ汁	生揚げ・みそ			えのきたけ・ねぎ だいこん	じゃがいも								

◆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。
 - 3日、5日、10日、11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。
 - 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の詳細については、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。
- ※19日(水)冷やしうどんのたれは、1～6群に分類していません。

★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。



応募献立 4日(火) ささぎとポテハムバター炒め

朝日西小学校の児童が考えてくれた献立です。いつも作っている料理にこの地域でとれる「ささぎ」を加えて、いもどりがよくなるように工夫してくれました。

※ささぎのことを、この地域の呼び方で「ささぎ」と表記しています。給食では、十六ささぎを使っています。

7日(金) 七夕献立

七夕献立は、天の川汁と星のハンバーグなど、夜空をイメージした献立です。七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女(しよくじょ)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。しかし年に1度だけ会うことが許され、その日が七夕となりました。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。



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5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				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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	そば		
11	火	ご飯					米						802	22.8
		牛乳		牛乳					乳					
		肉団子とかぼちゃの黒酢がらめ	肉団子		かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ	でん粉・砂糖	油						
		はるさめスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・もやし 干しいたけ	はるさめ							
		セレクトデザート A: あまなつゼリー B: 米粉のメープルマフィン				あまなつ	砂糖							
12	水	麦ご飯					米・大麦						802	24.6
		夏野菜カレー	牛肉		かぼちゃ・トマト	なす・ズッキーニ えだまめ・しょうが にんにく・たまねぎ	カレールウ	油	小麦					
		牛乳		牛乳					乳					
		切り干しだいこんサラダ	鶏肉		にんじん・ブロッコリー	切り干しだいこん とうもろこし		ドレッシング						
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳					
13	木	ご飯					米					775	33.4	
		牛乳		牛乳					乳					
		とびうおフライ	とびうお				パン粉・小麦粉	油	小麦					
		ゴーヤチャンプルー	卵・豚肉 かつお割り節		にんじん	にがうり・キャベツ		油	卵					
		とうがんのみそ汁	とうふ・みそ			とうがん・しめじ たまねぎ・ねぎ								
14	金	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			800	31.4	
		チキンウインナー	鶏肉				砂糖・でん粉	油						
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ						
		牛乳		牛乳					乳					
		ミネストローネ	ベーコン・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 ひよこ豆							
18	火	ご飯					米					788	34.0	
		牛乳		牛乳					乳					
		ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	油・ラード						
		花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖							
		高野とうふの卵とじ	卵・高野とうふ 鶏肉・かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	でん粉・砂糖	油	卵					
		味つけのり		のり										
19	水	冷やしうどん					冷やしうどん		小麦			849	26.4	
		冷やしうどんの具 (野菜)		わかめ	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり	砂糖							
		※冷やしうどんのたれ												
		牛乳		牛乳					乳					
		鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油						
		フルーツカクテル				パイナップル・もも みかん・ナタデココ	カクテルゼリー							

旬を
味わう日

正しい
はしづかい
の日

…………… 朝ごはんの効果 ……………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を 続けましょう

これから始まる夏休みは、約40日あります。心も体も健康であるために、生活リズムを整えることが大切です。

- ・早く寝る
- ・早く起きる
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・集中して勉強する
- ・運動する、遊ぶ

自分にあった生活リズムを見つけ、コントロールできるようにしましょう。