



令和元年7月分 学校給食献立予定表



夏の食生活について考えましょう

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		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27品目)
		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)	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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
1 月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干しいたけ	でんぷん	油	卵 鶏肉 小麦 大豆
	☆キャベツ入りミンチカツ	牛肉・豚肉			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
2 火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	ハヤシライス	【豚肉】	生クリーム	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルフ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 乳
	◆いろいろサラダ (ごまドレッシング)		ひじき	【十六ささげ】 にんじん	れんこん・とうもろこし	砂糖		大豆 小麦
							ドレッシング	大豆 小麦 りんご ごま 卵
3 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	ちゃんこ汁	【豚肉】・たこ団子		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ えのきたけ・干しいたけ		油	豚肉 大豆 小麦
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦
4 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	七夕汁	鶏肉・魚めん・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ		油	鶏肉 小麦 大豆
	ハンバーグのいろいろソース *七夕デザート	鶏肉・豚肉		赤パプリカ・黄パプリカ	たまねぎ・レモン	米粉・砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
5 金	中華めん					【中華めん】		小麦
	牛乳		【牛乳】					乳
	豚骨ラーメン	【豚肉】・【焼き豚】 なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン
	☆揚げギョーザ・4個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	豚肉 小麦 大豆
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
8 月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆
	さわらの梅ソースがけ たくあん	さわら			梅 たくあん	砂糖	油	りんご 大豆 小麦 小麦 大豆
9 火 セレクト	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	八宝湯	鶏肉・えび・いか 【うずら卵】		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいたけ	でんぷん	油	鶏肉 えび いか 卵 豚肉 ごま 大豆 小麦
	☆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	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま
	*豆乳パバロア					豆乳パバロア		大豆
	*白桃フレッシュ(ゼリー)				白桃フレッシュ(ゼリー)			もも
10 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	とうがん汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	【とうがん】・はくさい ねぎ・干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦
	◆十六ささげのに物 味付けのり	牛肉・ちくわ		【十六ささげ】 にんじん	干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	牛肉 大豆 小麦 大豆 小麦

・* 〃印の冷凍パインの空袋、七夕デザート、豆乳パバロア、白桃フレッシュ(ゼリー)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物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・◎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。

・3日、10日、16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ゲンとそば・落花生を含んでいません。



2日(火)の「いろいろサラダ」は瀬部小学校の児童が考えた献立です。

10日(水)の「十六ささげのに物」は赤見小学校の児童が考えた献立です。



令和元年7月分 学校給食献立予定表



夏の食生活について考えよう

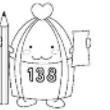
日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
11 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	野菜スープ	【豚肉】		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉
	かつおふりかけ	かつお節	のり			砂糖・でんぷん		
12 金	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	牛乳		【牛乳】					乳
	チリコンカン	合いびき肉 (牛肉・豚肉) 【大豆】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース		油	牛肉 豚肉 大豆 りんご
	☆あじのカレー風味フライ	あじ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦
	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	大豆 卵
16 火	麦ご飯					【米】・大麦		
	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	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・油	豚肉 大豆 ごま
	ひじきのいため煮	マクロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆 小麦
	*冷凍パイ				冷凍パイ			
17 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	親子煮	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース 干しいだけ	砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦
	☆まぐろナゲット・3個	まぐろ・魚肉すり身				でんぷん・砂糖 小麦粉	油	大豆 小麦
18 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	夏野菜カレー	【豚肉】		かぼちゃ・にんじん	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	カレールフ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	ミックスジュレ				もも・パイナップル・ナタデココ	シークワーサージュレ ライチジュレ		もも

・*印は冷凍パイの空袋、セタデザート、豆乳/ハバロア、白桃フレッシュ(ゼリー)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物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・◎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。
- ・3日、10日、16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月に参議院議員通常選挙が
実施される予定です。
必ず投票に出掛けましょう！
*国会の会期によっては、8月に
実施される場合があります。

一宮市明るい選挙推進協議会



食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、
昼の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こり
ます。



好評献立のレシピを公開しています。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

ご飯、パン、
めん類など

副菜

野菜、きのこ、
海藻を中心と
したおかずや
汁物

ビタミンB₁をとる



旬の夏野菜をとる

