



# 平成30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<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|--------------|------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
|              |                        | 1群 (たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群 (カルシウム)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群 (カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン)<br>その他の野菜<br>果物 | 5群 (炭水化物)<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群 (脂質)<br>油脂<br>種実 |                                       |
| 2月           | ご飯                     |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | 呉汁                     | 【豚肉】・大豆ペースト<br>ミックスみそ・【豆腐】   |                                | にんじん               | だいこん・ねぎ・しょうが              | さといも                          | 油                   | 豚肉 大豆                                 |
|              | ハンバーグのおろしソース           | 鶏肉・豚肉                        |                                |                    | だいこん・たまねぎ                 | 砂糖・じゃがいも                      | 油                   | 鶏肉 大豆 豚肉 小麦                           |
|              | 冷凍みかん                  |                              |                                |                    | 冷凍みかん                     |                               |                     |                                       |
| 3火           | 麦ご飯                    |                              |                                |                    |                           | 【米】・大麦                        |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | じゃがいものそぼろ煮             | 合ひき肉<br>(牛肉・豚肉)              |                                | にんじん・さやいんげん        | たまねぎ                      | じゃがいも・砂糖<br>こんにゃく             | 油                   | 牛肉 豚肉 大豆 小麦                           |
|              | ☆鶏肉の竜田揚げ               | 鶏肉                           |                                |                    | しょうが                      | でんぷん                          | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
| 4水           | ご飯                     |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | 湯葉のすまし汁                | 鶏肉・【豆腐】・湯葉                   |                                | にんじん               | はくさい・えのきたけ<br>干しいたけ・ねぎ    |                               | 油                   | 大豆 鶏肉 小麦                              |
|              | ☆あじのカレー風味フライ           | あじ                           |                                |                    |                           | パン粉・小麦粉                       | 油                   | 小麦 大豆                                 |
| 野菜ふりかけ       | かつお節                   |                              | ひろしまな・きょうな<br>だいこんば・かぼちゃ       |                    | 砂糖                        |                               |                     |                                       |
| 5木           | 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                                     |
|              | キャロットポタージュ             | 鶏肉                           | 生クリーム                          | にんじん・パセリ           | たまねぎ                      |                               | ホワイトルウ<br>油         | 鶏肉 乳 豚肉 大豆                            |
|              | スコッチエッグ<br>(トマトケチャップ)  | 卵・鶏肉・豚肉                      |                                |                    | たまねぎ                      | パン粉・砂糖                        | 油                   | 卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉                         |
|              | ◎ブロッコリードレッシング和え        |                              |                                | ブロッコリー             |                           |                               | ドレッシング              | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉                       |
| 6金           | ご飯                     |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | 七夕汁                    | 鶏肉・魚めん・かまぼこ                  |                                | にんじん               | はくさい・ねぎ<br>えのきたけ          |                               | 油                   | 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 さば                        |
|              | ☆とびうおフライレモンソース         | とびうお                         |                                |                    | レモン                       | 砂糖・でんぷん<br>パン粉・小麦粉            | 油                   | 小麦 大豆                                 |
| ◎ほうれんそうのおひたし |                        |                              | 【ほうれんそう】                       |                    | 砂糖                        |                               | 小麦 大豆               |                                       |
| 9月           | ご飯                     |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | わかめ汁                   | 鶏肉・かまぼこ・【豆腐】<br>油揚げ          | わかめ                            | にんじん               | えのきたけ・ねぎ<br>干しいたけ         |                               | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|              | たちうおの照り焼き              | たちうお                         |                                |                    |                           | 砂糖                            | 油                   | 大豆 小麦                                 |
| ◎きゅうりの昆布和え   |                        | 昆布                           |                                | きゅうり               |                           |                               | 大豆 小麦               |                                       |
| 10火          | 中華めん                   |                              |                                |                    |                           | 【中華めん】                        |                     | 小麦                                    |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | 塩ラーメン                  | 【豚肉】・なると                     |                                | にんじん               | もやし・キャベツ・ねぎ<br>とうもろこし     |                               | 油                   | 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 ゼラチン<br>ごま さば             |
|              | ◆☆ミニからあげの黒酢だれ<br>*冷凍パイ | 鶏肉                           |                                |                    | しょうが                      | でんぷん・砂糖                       | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
| 11水          | ご飯                     |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|              | 牛乳                     |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|              | 茶わん蒸しスープ               | 鶏肉・【卵】・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                   | 鶏肉 卵 小麦 大豆 豚肉 さば                      |
|              | ☆ミンチカツ<br>(ソース)        | 豚肉・大豆粉                       |                                |                    | たまねぎ                      | パン粉・小麦粉<br>砂糖                 | 油                   | 豚肉 小麦 大豆<br>りんご 大豆                    |

・ \* \_\_\_\_\_ 印の冷凍パインの空袋、さくらんぼゼリー、ブルーベリーゼリーの空容器・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。

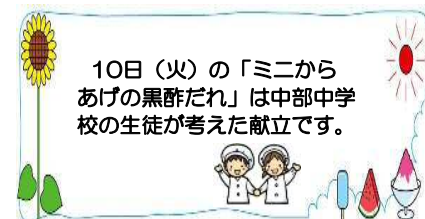
・ 【 】の食品は愛知県産の物を使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・ 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。

・ 2日、9日、17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。



10日(火)の「ミニからあげの黒酢だれ」は中部中学校の生徒が考えた献立です。



好評献立のレシピを公開しています



# 平成30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<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
|                      |                         | 1群 (たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群 (カルシウム)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群 (カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン)<br>その他の野菜<br>果物 | 5群 (炭水化物)<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群 (脂質)<br>油脂<br>種実 |                                       |
| 12 木                 | ご飯                      |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|                      | 牛乳                      |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|                      | とうがんのカレー煮               | 【豚肉】・ちくわ<br>油揚げ              |                                | にんじん・さやいんげん        | とうがん・はくさい・ねぎ              |                               | カレーウ<br>油           | 豚肉 大豆 小麦                              |
|                      | キャベツ入りつくね<br>(お好みソース)   | 鶏肉・豚肉                        |                                |                    | キャベツ・しょうが                 | でんぷん・砂糖                       | 油                   | 鶏肉 豚肉                                 |
|                      | ◎花野菜のドレッシング和え           |                              |                                | ブロッコリー             | カリフラワー                    |                               | ドレッシング              | 大豆 小麦 りんご ごま 卵                        |
| 13 金                 | ご飯                      |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|                      | 牛乳                      |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|                      | 牛丼                      | 牛肉・かまぼこ                      |                                | にんじん               | たまねぎ・ねぎ<br>しめじだけ          | 砂糖・しらたき                       | 油                   | 牛肉 大豆 小麦                              |
|                      | ひじきサラダ<br>(青じそドレッシング)   | マクロフレーク                      | ひじき                            | にんじん               | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし       | 砂糖                            |                     | 大豆 小麦                                 |
|                      |                         |                              |                                |                    |                           |                               | ドレッシング              | 小麦 大豆 さば                              |
| 17 火<br>セレクト<br>メニュー | ご飯                      |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|                      | 牛乳                      |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|                      | 豚汁                      | 【豚肉】・【豆腐】<br>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                                 |
|                      | てりどり                    | 鶏肉                           |                                |                    | しょうが                      | 砂糖                            | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|                      | *さくらんぼゼリー<br>*ブルーベリーゼリー |                              |                                |                    | さくらんぼゼリー<br>ブルーベリーゼリー     |                               |                     |                                       |
| 18 水                 | ご飯                      |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|                      | 牛乳                      |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|                      | けんちん汁                   | 鶏肉・【豆腐】                      |                                | にんじん               | ごぼう・だいこん・ねぎ               | こんにやく                         | ごま油・油               | 鶏肉 大豆 小麦 ごま                           |
|                      | ☆あなごの天ぷら<br>(天つゆ)       | あなご                          |                                |                    |                           | 小麦粉<br>でんぷん                   | 油                   | 小麦 大豆                                 |
|                      | ◎いんげんのごま和え              |                              |                                | さやいんげん             |                           | 砂糖                            | ごま                  | 大豆 小麦 さば<br>ごま 小麦 大豆 さば<br>乳 鶏肉       |
| 19 木                 | ご飯                      |                              |                                |                    |                           | 【米】                           |                     |                                       |
|                      | 牛乳                      |                              | 【牛乳】                           |                    |                           |                               |                     | 乳                                     |
|                      | B・Bカレー                  | 牛肉・【大豆】                      |                                | にんじん               | たまねぎ・グリーンピース              | じゃがいも                         | カレーウ<br>油           | 牛肉 大豆 小麦 りんご 豚肉<br>バナナ                |
|                      | フルーツカクテル                |                              |                                |                    | みかん・パイン・もも                | カクテルゼリー                       |                     | もも りんご 大豆                             |

\* 印の冷凍パインの空袋、さくらんぼゼリー、ブルーベリーゼリーの空容器・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。

・2日、9日、17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月に入り、梅雨が明けると暑さも本格的になってきます。すでに「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」など、いわゆる夏バテになっている人はいませんか。夏を元気に過ごすために、自分の食生活を見直しましょう。

## 😊 夏バテを防止する3つのポイント 😊

### ① 食事は量より質

食欲がなくても、1日3食を同じ時間帯にしっかりとることが大切です。卵、肉、魚、牛乳などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン、牛乳や海藻に含まれているミネラルをバランスよくとりましょう。



### ② 水分をこまめにとろう

水分のとり過ぎは胃腸の動きが抑えられてしまいます。甘い飲み物は食欲を減退させてしまうので注意が必要です。種類や飲む時間帯を考えて水分補給をしましょう。



### ③ 旬の野菜や果物を食べよう

ビタミンや水分が豊富な夏野菜(なす、かぼちゃ、トマト、えだまめ、オクラ、ピーマンなど)を食べましょう。苦味や酸味で清涼感が得られます。