

平成30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

夏休み中の食事に気をつけよう



みなさんは1日3食しっかり食べていますか？
夏休み中は、生活のリズムがくずれやすくなります。規則正しい生活をして、1日3食
バランスのよい食事をとりましょう。給食の献立も、ぜひ参考にしてくださいね！

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示				
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとなるしよくひん	卵	乳	小麦	そば	花生
2月	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	けんちんじる	とりにく・なまあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ						
	トピウオのたつたあげ	トピウオ	しょうが	さとう・でんぷん・あぶら					
	きりぼしだいこんのごますあえ		きりぼしだいこん・ほうれんそう・とうもろこし	さとう・ごまあぶら					
3火	むぎごはん			こめ・おおむぎ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	わかめスープ	わかめ・とうふ	だいこん・チンゲンサイ・ねぎ・とうもろこし・ほししいたけ	ごまあぶら・ごま					
	やきにく	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・エリンギ・ピーマン・りんご・レモン	あぶら					
4水	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	ちawanむしスープ	たまご・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・みつば・ほししいたけ	でんぷん	卵				
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねんせい：1こ 4~6ねんせい：2こ	なまあげ・とりにく・みそ		さとう・でんぷん					
	うめかつおあえ	かつおけすりぶし	きゅうり・キャベツ・うめほし	さとう					
5木	スライスパン・2まい			スライスパン		小麦・乳			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	ウインナーのスープ	ウインナー	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	じゃがいも					
	イカリングのカレーあげ	いか	しょうが	でんぷん・こむぎこ・あぶら		小麦			
	はなやさいサラダ りんごジャム		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング りんごジャム					
6金	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	あまのがわじる	とうふそうめん・かまぼこ	オクラ・にんじん・えのきたけ						
	ほしのハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	ラード・さとう・あぶら・でんぷん					
	てっこつあえ セレクトフルーツ A メロン B れいとうパイン	ちりめんじゃこ	キャベツ・こまつな メロン・パイン	さとう					
9月	ごはん			こめ					
	さけごはんのぐ	さけフレーク	パセリ	あぶら					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	スタミナじる	ぶたにく・みそ	たまねぎ・だいこん・しめじ・ねぎ・にんにく	じゃがいも・ごま					
	きんぴらごぼう		ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう					
10火	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	にくだんごのスープ	にくだんご	はくさい・もやし・にんじん・えのきたけ						
	はるまき じゅうろくささげの オイスターソースいため	ぶたにく ベーコン・たまご	キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ じゅうろくささげ・にんにく	でんぷん・あぶら・こむぎこ・ さとう・ごまあぶら・みずあめ あぶら・さとう・でんぷん		小麦		卵	
11水	クロスロールパン			クロスロールパン		小麦・乳			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
	ポークビーンズ キャベツとチキンのパスタサラダ	ぶたにく・だいず とりにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・トマト キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・さとう マカロニ・ドレッシング				小麦	

★学校給食レシピ紹介★

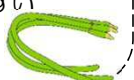
一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっていきます。

QRコードを
読み取り



☆応募献立☆

10日（火）「十六ささげのオイスターソースいため」は、木宮川中学校の生徒が考えてくれました。愛知県の伝統野菜である十六ささげは、火を通すと鮮やかな緑色になり、シャキシャキとした食感が特徴です。今回は食べやすいように、オイスターソースで味を付けました。





平成30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	あか	みどり	き	アレルギー義務表示					
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとになるしよくひん	卵	乳	小麦	えび	かに	そば 落花生
12 木	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	とうがんじる	とりにく	とうがん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	でんぷん						
	えだまめコロッケ		えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	小麦					
	ひじきのいために	ツナ・ひじき	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	あぶら・さとう						
13 金	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	はるさめスープ		はくさい・チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・しめじ・ねぎ	はるさめ						
	マーボーなす	ぶたにく・だいず・みそ	なす・たまねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん						
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳					
17 火	ごはん			こめ						
	なつやすいかレー	ぶたにく	かぼちゃ・なす・たまねぎ・トマト・えだまめ・とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレーパウダー・あぶら	小麦					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ふくじんづけ		ふくじんづけ							
	とうふサラダ	とりにく・とうふ・わかめ	キャベツ・きゅうり	ドレッシング						
18 水	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ							
	ししゃもフライごまソース・2び	こもちししゃも		こめこパンこ・でんぷん・さとう・ごま・あぶら						
	こんぶあえ	こんぶ	はくさい・もやし							
19 木	ひやしうどん			ひやしうどん	小麦					
	ひやしとりてんうどんのぐ(とりてん)	とりにく		こむぎこ・あぶら	小麦					
	ひやしとりてんうどんのぐ(やさい)		もやし・きゅうり・にんじん							
	※ひやしうどんスープ(いっしょくよう)									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
フルーツカクテル		パイン・もも・りんご	さとう・カクテルゼリー							

おしらせ

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- 2日・3日・6日・9日・18日のおかずの原料には、「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。
- 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。くわしくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
※19日(木)の冷やしうどんスープは、赤・黄・緑に分類していません。

☆7月の行事食☆

七夕

夏になると、冷えた「そうめん」を食べる人が多いと思います。実は「そうめん」は七夕に食べる行事食で、日本では約1000年前から七夕に「そうめん」を食べる習慣があります。この習慣は中国から伝わったもので、七夕にそうめんを食べると、「1年を健康に過ごせる」「悪いことを追いはらう」と言われています。また、天の川や、おりひめが織る糸をイメージしているとも言われています。

7月6日(金)の給食では、あまのがわじるに「とうふそうめん」が使われています。昔から受け継がれたきた伝統を、これからも残していきたいと思います。

☆夏野菜の紹介☆

◇トマト◇



ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養がたっぷりです。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、がんや体の老化を予防してくれる働きがあります。

◇とうがん◇



とうがんは漢字では「冬瓜」と書くので冬の野菜のようですが、実は夏が旬の野菜です。白のあたらない、涼しいところに丸のまま保存しておけば、冬までもつことからこの名前がついたそうです。体を冷やす働きがあるので、暑い夏にぴったりですね。

◇オクラ◇



あざやかな緑色をしていて、うぶ毛がすき間なく生えているものが新鮮です。ビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、かぜをひきにくくしてくれる、力強い野菜です。

◇えだまめ◇



えだまめは、大豆になるまえの若いさやをとったものです。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯のもとになるカルシウムがたくさん含まれています。また、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。

☆夏休み親子料理教室のおしらせ☆

<日時・会場・定員>

- 7月27日(金) 午前10時～午後1時 尾西生涯学習センター
- 7月27日(金) 午前10時～午後1時 千秋公民館(千秋町出張所)
- 7月27日(金) 午前10時～午後1時 開明公民館(尾西運動場)

<対象>

市内在住の親子(小学校3年生～小学校6年生)

<内容>

パパッと簡単! バランスのよい朝ごはん

<献立>

もりもりカルシウム丼・具たくさん豆乳みそ汁
鶏肉のカレー風味あんかけ・びっくり! 噴水フルーツポンチ

<持ち物>

エプロン・ふきん(食器用)・台ふき・水分補給できるように水筒など

12組 24名 (先着順)

12組 24名 (先着順)

12組 24名 (先着順)

<参加費>

一人400円(会場にて徴収)

<申込み>

7月3日(火)午前9時より電話受付開始

希望会場・氏名(保護者・児童名)・住所・自宅電話番号・児童の学校名をご連絡ください。

<申込先>

一宮市教育委員会 学校給食課(南部学校給食共同調理場)
(0586)28-8650

※ 募集定員に達した時点で締め切ります

