





# 令和元年 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 かに そば 落花生
			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	
10	水	麦ご飯					米・大麦		
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも・カレールウ	油	小麦
		牛乳		牛乳					乳
		まめ豆パイサラダ	ハム・だいず		ほうれんそう		ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ	
		福神漬				福神漬			
11	木	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		ピリ辛汁	豚肉・とうふ・みそ			はくさい・だいこん・ねぎ	トック(もち)		
		肉団子の甘酢あん	肉団子		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	油	
			ヨーグルト					乳	
12	金	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		ちゃんこ汁	豚肉・焼きとうふ		こまつな	だいこん・えのきたけ	しらたき		
		厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵
		骨太きんぴら	鶏肉	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油・ごま	
16	火	麦ご飯					米・大麦		
		さけご飯の具	さけ		パセリ	しょうが	砂糖		
		牛乳		牛乳					乳
		豆乳みそ汁	豚肉・油揚げ みそ・豆乳	わかめ		たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも		
		切り干しだいこんのごま酢和え	鶏肉		こまつな	切り干しだいこん・もやし	砂糖	ごま油	
17	水	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		スーミータン	ハム・卵		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ	でん粉		卵
		米粉の揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・しょうが	米粉・発芽玄米米粉 でん粉・もち粉	ラード・油	
		夏野菜と豚肉の旨味炒め	豚肉	ゴーヤ	ズッキーニ・干しいたけ なす・しょうが・ねぎ	でん粉	油		
18	木	冷やしうどん					冷やしうどん		小麦
		冷やし鶏天うどんの具 (鶏天ぷら・2個)	鶏肉			しょうが	小麦粉	油	小麦
		(野菜)		わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖		
		※冷やしうどんスープ(1食用)							
		牛乳		牛乳				乳	
		フルーツカクテル				甘夏みかん・パイナップル・もも ナタデココ	カクテルゼリー		

### \*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 1日・5日・9日・16日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。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。
- ※ 18日の「1食用冷やしうどんスープ」は、6群に分類しません。

### ☆献立紹介☆

17日(水)「夏野菜と豚肉の旨味炒め」は、開明小学校の児童が考えた献立です。苦手な人が多い夏野菜を、豚肉といっしょにいためることで食べやすくなるよう工夫がしてあります。夏野菜には、暑い時期に必要な栄養が豊富に含まれます。旬の野菜を味わって食べ、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



### 夏野菜を食べよう!

夏野菜には、夏の体に必要な栄養が多く含まれています。旬の野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう。



#### ★水分の多い野菜★

夏は汗をかきやすいため、体の水分が失われやすくなります。また、涼しい場所にいるからといって、水分をとらないと、気づかないうちに脱水状態になってしまうことがあります。

きゅうり・とうがん・なす・トマトに含まれる水分は、90%以上と多くなっています。これらの夏野菜を積極的に食べ、食事からもしっかりと水分をとりましょう。

#### ★ビタミンCの多い野菜★

ゴーヤ・ピーマンなどには、疲労回復効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。夏の暑さで疲れた体を回復させるためにも、ビタミンCをしっかりととりましょう。

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

