



平成28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					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	小 麦	え び	か に	そ ば	落 花 生
1 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	チンゲン菜ととうふのスープ	鶏肉・とうふ		チンゲン菜・にんじん	えのきたけ・たけのこ				○				
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パン粉・でん粉・砂糖 小麦粉	油・ラード・豚脂		○				
ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	春雨・砂糖								
4 月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	冬瓜汁	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	とうがん・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ	でん粉							
	鮭のレモン煮 即席漬	さけ			レモン	でん粉・砂糖	油						
5 火	クロスロール					クロスロールパン		○	○				
牛乳		牛乳					○						
チキンと大豆のトマト煮	鶏肉・大豆		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく		じゃがいも・ペネ	油		○				
ハムステーキ	鶏肉					でん粉・砂糖	油・豚脂						
イタリアンサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		○					
6 水	麦飯					米・大麦							
	牛乳		牛乳					○					
	マーボー豆腐	とうふ・豚肉・みそ		にんじん・にら	たけのこ・ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油						
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・砂糖 小麦粉			○				
ナムル			チンゲン菜	もやし		砂糖	ごま油						
7 木	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	天の川汁	かまぼこ		おくら・にんじん	えのきたけ	そうめん		○	○				
	星型コロッケ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・パン粉・小 麦粉・でん粉・砂糖	油・豚脂			○			
	ささみ和え	鶏肉		こまつな	とうもろこし	砂糖	ごま						
七夕ゼリー					ゼリー								
8 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	じゃがいもとちくわの煮物	豚肉・ちくわ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	油						
	五目厚焼き玉子	卵		にんじん・こまつな 青じそ	れんこん・しいたけ	砂糖・でん粉		○					
枝豆				えだまめ									
11 月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	食欲ぞとる赤味とご飯の具	鶏肉・みそ		にんじん・ピーマン 十六ささげ	ねぎ・しょうが	砂糖	油						
	ちゃんこ汁	豚肉・生揚げ		こまつな・にんじん	ねぎ・しょうが はくさい・えのきたけ	しらたき							
あじフリッター・2個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉・砂糖 米粉	油		○					
12 火	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	とうもろこし・もやし・ねぎ	ワンタン皮			○				
	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	鶏肉		にんじん・ピーマン	しょうが・たけのこ・たまねぎ	でん粉・砂糖	油						
デザートセレクト (メロン)				メロン									
(さくらんぼゼリー)					さくらんぼゼリー								
(白桃ゼリー)					白桃ゼリー								
13 水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	沢煮椀	豚肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ねぎ								
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖	油・ごま		○				
骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	もやし	砂糖								
14 木	白玉うどん					うどん							
	牛乳		牛乳					○					
	天ころうどんの具 (卵)	卵						○					
	(野菜)		わかめ	さやいんげん にんじん	もやし								
(ちくわの磯辺揚げ・3個)	ちくわ	青のり			小麦粉	油		○					
フルーツジュレ		牛乳		夏みかん・パイン・もも	ライチジュレ アセロラジュレ			○					
15 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ かまぼこ		みつば	えのきたけ								
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉							
昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり									
19 火	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					○					
	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん・かぼちゃ トマト	たまねぎ・なす・えだまめ しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	油		○				
	福神漬				福神漬								
	とうふサラダ	とうふ・ハム		赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング						
ヨーグルト		ヨーグルト					○						

■お知らせ■

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 4日・15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。
- 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。
詳しくは学校栄養士にお問い合わせください。





平成28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

◆◆応募献立◆◆

11日(月)の「食欲そそる赤味そご飯」は三条小学校の児童が考えた献立です。野菜が苦手な人でも食べることができるようにみそ味にしました。また、炒めることで香ばしく、暑い夏でも食べやすいように工夫された献立です。



7月10日(日)に参議院議員選挙が実施されます。必ず投票に出掛けましょう。

一宮市明るい選挙推進協議会



★☆☆七夕の行事食★☆☆

7月7日(火)は七夕です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。昔、中国の皇帝の子どもが7月7日に亡くなった後に疫病が流行し、それを鎮(しず)めるために、亡くなった子どもが好きだった「索餅(さくべい)」というお菓子を供えたことから、7月7日に「索餅」を食べる風習が生まれました。これが、のちに日本で「そうめん」の語源になったといわれています。

7月7日の給食では、「天の川汁」がです。すまし汁の中にそうめんと星形のかまぼこ、オクラを入れて夜空に輝く天の川をイメージしました。



もうすぐ夏の大会! 試合前後の食事は?



- <試合前日> いつもよりおかずを少なめにし、ご飯を多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。
- <当日> 試合当日は、試合の3~4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。
- <試合の後> 疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などを食べるようにしましょう。

★夏休み親子料理教室開催のお知らせ★

日時	会場	定員
7月29日(金) 午前10時~午後1時	開明公民館 (尾西運動場)	12組 24名 (先着順)
7月29日(金) 午前10時~午後1時	千秋公民館 (千秋出張所)	12組 24名 (先着順)
7月29日(金) 午前10時~午後1時	北保健センター	12組 24名 (先着順)

<対象> 市内在住の親子 (小学校4年生~中学校3年生)

<内容> カルシウムや鉄分の多い食材を使って、親子で一緒に料理を楽しもう!

<献立> 海賊トマトパスタ 栄養満点ハンバーグのおろしソース
鉄☆カル☆サラダ ミルク寒天の黒蜜きな粉がけ

<持ち物> エプロン・ふきん(食器用)・台拭き
水分補給のできるよう水筒など

<参加費> 一人500円(会場にて徴収)

<申込み> **7月8日(金) 午前9時より受付開始**
希望会場・氏名(保護者名・児童生徒名)・住所
自宅電話番号・児童生徒の学校名 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内)
☎ 28-8650
※募集定員に達した時点で締め切ります。



うなぎの旬は夏?

今年の土用の丑の日は、
7月30日(土)です。



「土用の丑の日には、うなぎを食べる!」というイメージが定着していますね。これは江戸時代ころから日本に伝わる習慣です。ビタミンAやカルシウムが豊富に含まれるうなぎは、日本の暑い夏を乗り切るために欠かすことができません。ということは、うなぎの旬は夏なのでしょう?

実はうなぎの旬は「冬」になります。冬のうなぎは身がしまり、脂がのっておいしくなります。しかし、これは天然うなぎに限った話です。スーパーなどで売られているうなぎは、ほとんどが養殖されたうなぎです。養殖うなぎは、一年で最も需要のある6月~8月にかけて出荷の最盛期を迎えます。

愛知県はうなぎの養殖が盛んに行われています。西尾市や豊橋市で多く養殖され、日本で出回る養殖うなぎの約4分の1は愛知県産になります。スーパーに行く機会があったら、愛知県産のうなぎを見つけてみてください。

