



平成30年 6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 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	
1 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ささみのすまし汁	鶏肉・かまぼこ・ 油揚げ・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	でん粉		
	揚げまぐろの磯辺ソース	まぐろ	青のり			でん粉	油	
	豚肉と切り干し大根の ピリ辛大葉和え	豚肉		大葉（青しそ）	切り干しだいこん・ しょうが・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	
4 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	にらたまスープ	ベーコン・卵		にら	たまねぎ・えのきたけ・はくさい	でん粉		卵
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・砂糖・ でん粉・水あめ	油・ごま油	小麦
	中華和え			チンゲンサイ・にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
5 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・ たけのこ・干しいたけ			
	たこと大豆の甘がらめ	たこ・だいず				でん粉・砂糖・米粉	油	
	おかか和え	かつお削り節		ほうれんそう	もやし	砂糖		
6 水	麦ご飯					米・大麦		
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・にんにく・ グリーンピース	じゃがいも・ カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	8020サラダ	ツナ		アスパラガス	切り干しだいこん・ごぼう・ えだまめ・とうもろこし		ドレッシング	
	福神漬				福神漬			
7 木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦・乳
	照り焼きドッグの具（ハンバーグ） （カラフルソテー）	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油・ラード	
	牛乳		牛乳		ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ		油	
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		乳
	ご飯					米		
8 金	牛乳		牛乳					乳
	根菜のごま汁	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも	ごま	
	こうなごのから揚げ		こうなご			でん粉	油	
	ひじき入り和風マカロニサラダ	ハム	ひじき		きゅうり	マカロニ・砂糖	ノンエッグマヨネーズ	小麦
	ご飯					米		
11 月	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	豚肉・焼きとうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ ねぎ・しょうが	しらたき		
	メンチカツ	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉・ 砂糖・小麦粉	油	小麦
	おひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
	麦ご飯					米・大麦		
12 火	牛乳		牛乳					乳
	ヘルシーマーボードウフ	とうふ・豚肉・ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉		
	しゅうまい・2個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・ 小麦粉・砂糖・水あめ		小麦
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	
	ご飯					米		
13 水	牛乳		牛乳					乳
	えび団子汁	えび団子		にんじん・こまつな	はくさい・しめじ・ねぎ			えび
	鶏肉とポテトのり塩風味	鶏肉	青のり		しょうが	じゃがいも・でん粉	油	小麦
	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	あんかけスパ風	牛肉・ウインナー		ピーマン・にんじん・ トマト	たまねぎ・マッシュルーム・ とうもろこし・にんにく	砂糖・でん粉		
14 木	牛乳		牛乳					乳
	白身魚フライ	カレイ				小麦粉・パン粉・ コーンフラワー	油	小麦
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	
	※卓上ソース							
	ご飯					米		
15 金	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・みそ		にんじん	だいこん・はくさい・ ごぼう・しめじ・ねぎ	さといも・こんにゃく		
	生揚げの肉野菜かけ・2個	生揚げ・鶏肉		赤パプリカ・こまつな	たまねぎ・エリンギ・しょうが	砂糖・でん粉		

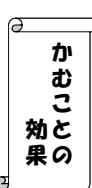
☆献立紹介☆

1日（金）「豚肉と切り干し大根のピリ辛大葉和え」は、三条小学校の児童が考えてくれました。一宮市で作られた太めの切り干し大根と、愛知県で栽培がさかんな大葉（青しそ）を使っています。香りのよい大葉とごま油で食欲をそそり、ビタミンB1を含む豚肉を使って夏バテを予防します。



歯と口の健康週間

毎年、6月4日～10日までの1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯だけでなく、口の中やその周囲まで健康に保つよう定められました。よくかんで食べることは、歯やあごを鍛え、口内を清潔に保つことにつながります。ほかにも、消化吸収を助けたり、脳を活発にしたり、肥満を防ぐ効果もあります。ひとくち30回を目安に保つことになり、かむことの良いと言われています。4日～8日の給食では、よくかんで食べられるように、かみごたえのある献立が登場します。



◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。



平成30年 6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
18月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	ハッポウタン	豚肉・いか・えび		にんじん	はくさい・キャベツ・ たけのこ・干しいたけ	でん粉						えび	
	ユーリンチー・2個 チンゲンサイのナムル	鶏肉		チンゲンサイ	ねぎ・にんにく・しょうが もやし	砂糖・でん粉 砂糖	油 ごま油						
19火	米粉ロールパン					米粉ロールパン						小麦・乳	
	牛乳		牛乳									乳	
	ホワイトシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・ホワイトルウ						乳・小麦	
	浮野卵オムレツ	卵				でん粉・砂糖	油					卵	
	愛知ラタウイユ添え ココアパウダー			トマト・赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ・ なす・にんにく	砂糖	オリーブ油						
20水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	たまねぎのみそ汁	高野とうふ・みそ・ 油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも							
	青しそ入りあじフライ ささみと野菜の和え物	あじ 鶏肉		大葉(青しそ) ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	パン粉・小麦粉 砂糖	油 油					小麦	
21木	ぎしめん					ぎしめん						小麦	
	五目ぎしめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	だいこん・干しいたけ・ねぎ								
	牛乳		牛乳									乳	
	五平もち	みそ				米・砂糖	ねりごま・ごま						
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖							
22金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油						
	つくね・2個 即席漬	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ きゅうり・はくさい・たくあん	でん粉・米粉パン粉・砂糖	油						
25月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	玉ふ汁	かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・干しいたけ	玉ふ						小麦	
	鶏肉とかぼちゃの甘辛いため 梅風味和え	鶏肉		かぼちゃ	しょうが だいこん・きゅうり・梅干し	でん粉・砂糖	油						
26火	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	とうがん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	とうがん・えのきたけ・ はくさい・しょうが・ 干しいたけ・ねぎ	でん粉							
	さばの銀紙焼き 三色和え	さば・みそ かに風味かまぼこ		ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖・米粉 砂糖						小麦	
27水	麦ご飯					米・大麦							
	ミートボール入りハヤシライス	ミートボール		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ ハヤシルウ	油					小麦	
	牛乳		牛乳									乳	
	アセロラフルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル・もも・ナタデココ	アセロラジュレ						乳	
28木	冷やし中華めん					中華めん						小麦	
	冷やし中華の具(ハム)	ハム											
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油					卵	
	(野菜)		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし								
	※(1食用冷やし中華スープ)											小麦	
牛乳		牛乳									乳		
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					小麦		
冷凍みかん				みかん									
29金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	豆乳みそ汁	豚肉・豆乳・みそ・ とうふ・油揚げ		かぼちゃ	はくさい・えのきたけ・ ねぎ								
	いわしのみぞれ煮 こがね和え	いわし			だいこん キャベツ・とうもろこし	でん粉・砂糖 砂糖							

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 1日・5日・15日・22日・29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。
 - 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、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ※ 調味料は1～6群に分類しないため、卓上ソース・1食用冷やし中華スープは分類していません。

☆献立紹介☆ 愛知を食べる学校給食の日

19日(火)「米粉ロールパン」は、一宮市やその周辺で収穫されたお米の粉から作られています。また、オムレツに使っている卵は一宮市浮野地区でとれた卵を使っています。愛知県で多く栽培されている「トマト」「なす」「たまねぎ」を使ったラタトゥイユを添えて、地元・愛知の味をおいしくいただきます！



★給食レシピ公開中★

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ます。

QRコードを読み取り

