



クックパッドで応募
献立や人気レシピが
確認できます。

7月献立表



尾張旭市学校給食センター
小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料と働き | | | | | |
|----|---|---|-------------------------------|--------------------|--------------------------|---|---|-----------------------|
| | | | 体をつくる | 体の調子をととのえる | 体を動かすエネルギーとなる | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・さとう | 6群 油脂類・種実類 |
| 1 | 水 | ミルクロールパン 牛乳 なすのブラウンシチュー チキンナゲット(2こ) キャロットサラダ | ぶた肉 とり肉 おから だいず | 牛乳 | にんじん トマト にんじん | たまねぎ なす しめじ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ | ミルクロールパン ハヤシルウ 米粉 さとう でんぷん さとう | 植物油 なたね油 米油 |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 バリバリ漬け よしの汁 手巻きおり | まぐろ油づけ とり肉 生揚げ かまぼこ | 牛乳 | にんじん にんじん | とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ | 米 さとう でんぷん | |
| 3 | 金 | ごはん ♥はっこう乳 五目ごはんの具 ◎さわらのレモン風味焼き スタミナ汁 | とり肉 ちくわ 油あげ さわら ぶた肉 みそ | はっこう乳 | にんじん | たけのこ えだまめ しいたけ レモン果汁 だいこん たまねぎ ねぎ にんにく | 米 さとう さとう でんぷん | |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ トッポギスープ | 牛肉 たまご ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな にんじん いら | しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさいキムチ たまねぎ しいたけ | 米 麦 でんぷん さとう さとう トッポギ | なたね油 ごま油 |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 枝豆コロッケ ツチどオクラのあえもの 七夕汁 ♥七夕ゼリー | だいず まぐろ油づけ とり肉 かまぼこ 魚めん | 牛乳 | オクラ にんじん | たまねぎ えだまめ もやし とうがん ねぎ しいたけ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぷん さとう さとう | なたね油 油 |
| 8 | 水 | サンドイッチロールパン 牛乳 焼きウインナー フレンチサラダ コーンスープ | ウインナー とり肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし | サンドイッチロールパン さとう 小麦粉 | 米油 バター |
| 9 | 木 | 中華めん 牛乳 塩ラーメン ショウロンボウ(1こ) きゅうりのごましょうゆ | ぶた肉 えび ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり | 中華めん 小麦粉 でんぷん ほろさめ さとう オイスターソース(かき油) | ごま油 なたね油 ごま ごま油 |
| 10 | 金 | わかめごはん 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ おひたし みそ汁 | だいず ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | ごまつな にんじん にんじん | たまねぎ いちじく もやし だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ | 米 じゃがいも でんぷん さとう さとう | |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 ★神のスタミナ焼き丼 ひじき入り揚げぎょうざ(2こ) 中華スープ | とり肉 とり肉 ぶた肉 だいず ベーコン | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン いら にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たまねぎ ねぎ とうもろこし しいたけ | 米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん さとう | ごま油 ごま油 植物油脂 なたね油 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 肉じゃが ◎さばの照り焼き もやしの赤じそあえ | ぶた肉 さば | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しらたき えだまめ しょうが もやし | 米 じゃがいも さとう さとう でんぷん | |
| 15 | 水 | くろロールパン 牛乳 ガーリックチキン 切干大根のコールスローサラダ ABCスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん にんじん | にんにく 切干大根 きゅうり たまねぎ とうもろこし | くろロールパン じゃがいも マカロニ | ドレッシング |
| 16 | 木 | ロウカット玄米ごはん 牛乳 カレーライス ◎米粉のカリカリ魚フライ 冷凍みかん | ぶた肉 ホキ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ りんご みかん | 米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ 米パン粉 じゃがいも でんぷん | なたね油 |

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさひースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去した日です。※学校給食ではアレルゲン特定原材料等29品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。
●食物アレルギーのある方へ……献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を掲載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

～ 今月の給食目標 ～ 暑さに負けない食事をとろう

夏バテを防ぐために…

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>しっかり食べよう！ 朝ごはん</p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんには、ごはんといりかけだけでなく、おかずをプラスしてしっかり食べましょう。</p> | <p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</p> <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているの、よけいのがかわいたり、食欲がなくなります。</p> | <p>色のこい野菜を 食べよう！</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油いためにしましょう。</p> | <p>卵、肉、魚などの たんぱく質を しっかりとろう！</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。</p> |
|--|--|---|--|

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

暑い日は食欲がおちやすいですが、食事をとらないと、かたよりが出て体調をくずしやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごす力をつけましょう。

7月7日は七夕です！

七夕は、1年に一度だけ、織姫と彦星が天の川をわたって会える日といわれています。願いごとを書いた短冊を笹につるす風習もあります。

7日(火)は七夕メニューで、夜空をイメージした特別な内容になっています。

星の形に見えるオクラやかまぼこ、「七夕ゼリー」がついています。

季節を感じながら、味わいましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
- て** きど(適度)に運動しよう
ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
- き** そく(規則)正しい生活を心がけよう
夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- な** つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう
旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
- な** がら食べはやめよう
食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
- つ** め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう
アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
- や** しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう
朝・昼・夜の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲み干しせず、時間と量を決めましょう。
- す** ず(進)んでお手伝いをしよう
食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひと相談してできることに挑戦しましょう。
- み** んなで一緒に食べる機会をつくろう
家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
- に** ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休み」にしてください！

～ 今月のおすすめ地場産物 ～

「なす」は水分が多く、暑い時期の体をうるおしてくれる野菜です。皮の紫色には「ナスニン」が含まれ、体の調子を整える働きがあります。火を通すとやわらかくなり、いろいろな料理でおいしく食べられます。

1日の「なすのブラウンシチュー」の「なす」は、尾張旭市産のものです。地元で育った旬の「なす」を味わいましょう。

応募献立の紹介

『神のスタミナ焼き丼』
旭中学校の生徒が考えました！
★給食では13日に食べます。
(作り方はホームページをご覧ください)