



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  
中学校

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 ハリハリ漬け よしの汁 手巻きのみ	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	麦ごはん 牛乳 ピビンパ 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 こまつな 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 ツナとオクラのあえもの 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	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(2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 はるさめ 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	にんじん こまつな 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	麦ごはん 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 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 赤じそ粉	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。◎はかき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、申し出て下さい。

## ～ 今月の給食目標 ～ 暑さに負けない食事をとろう

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。

### 夏バテを防ぐために…

<p><b>しっかり食べよう！ 朝ごはん</b></p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんには、ごはんとうりかけだけではなく、おかずをプラスしてしっかり食べましょう。</p> <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。</p>	<p><b>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</b></p> <p>清涼飲料水は砂糖が多く含まれているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。</p>	<p><b>色のこい野菜を 食べよう！</b></p> <p>不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。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、油いためなどにしましょう。</p>	<p><b>卵、肉、魚などの たんぱく質を しっかりとろう！</b></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>
--	--	--	--

## 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  
水か麦茶を少しずつ、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(過度)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  
夜ふかしせずに早寝・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** 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・夕の食事以外に何かを食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
- す** す(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、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
- み** みんなと一緒に食べる機会をつくらう  
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見てください)

