

令和3年7月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 木	<アメリカンデー給食>								
	ブルドポーク風サンド 牛乳	ブルドポークとコールスローサラダをパンにはさんで食べましょう	ぶた肉	牛乳		にんにく	サンドイッチパンズ 砂糖	油	729
	オニオンスープ	スプーン	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター	826
	コールスローサラダ アップルパイ	直送	卵	脱脂粉乳		キャベツ きゅうり りんご プルーン レモン	小麦粉 砂糖	コーンロードレッシング マーガリン	
2 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	中華スープ		なると	わかめ	にんじん ねぎ	もやし しいたけ		油 ごま油	612
	揚げぎょうざ	小2こ 中3こ	とり肉 大豆 ぶた肉			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	775
	ピーマン炒め		ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	ピーマン	油 ごま油	
5 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	沢煮汁 いわしの梅煮 ごまあえ		ぶた肉 豆腐 いわし 油あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう しめじ うめ 赤じそ	砂糖 でんぷん 砂糖		603 739
					チンゲンサイ	キャベツ もやし		ごま	
6 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	610
	お好み揚げ きゅうりの塩昆布あえ		たら いか けずりぶし	塩こんぶ		キャベツ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	でんぷん 砂糖	油 ごま油	740
7 水	<七夕給食>								
	ちらしずし 牛乳	きざみのりをかけて食べましょう	油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		653
	もずくのすまし汁 星形ミンチカツ		豆腐 かまぼこ 星形かまぼこ	もずく	ねぎ	だいこん	パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	油	785
	七夕ゼリー	直送				たまねぎ ブルーベリー レモン みかん	でんぷん 砂糖		
8 木	<あいち応援給食 第2弾>								
	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		
	名古屋コーチンのトマトビーンズ	スプーン	とり肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖	油	778
	豆乳グラタン オクラのサラダ	スプーン	豆乳 おから		ほうれんそう オクラ	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし キャベツ きゅうり	じゃがいも 米粉	ショートニング 油 玉ねぎドレッシング	935
9 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	卵コーンスープ		ハム 卵		ねぎ	とうもろこし きくらげ	でんぷん	油	633
	肉だんごのうま煮 パイ		ミートボール		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ パイ	でんぷん 砂糖	油	772
12 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ			674
	枝豆コロッケ 五目きんぴら		ぶた肉		にんじん	枝豆 たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	820
13 火	冷やし中華 牛乳	冷やし中華スープ	卵 とり肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ちゅうかめん		
	豚肉のオイスターソース炒め		ぶた肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ エリンギ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	631
	しゅうまい	小2こ 中3こ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		765
14 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	生揚げの五目煮 さばの塩焼き 即席漬け		ぶた肉 生あげ ちくわ さば		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	699
				こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ		ごま	857
15 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	ふ玉汁 いかフライ ひじきの炒め煮		豆腐 かまぼこ いか	わかめ	にんじん ねぎ		白玉ふ パン粉 小麦粉	油	634 766
			とり肉 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	
16 金	キーマカレー 牛乳	スプーン	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ ズッキーニ しょうが	米	油 カレールウ	684
	オムレツ		卵				でんぷん 砂糖		
	ナタデココフルーツ	スプーン				ナタデココ パイン もも みかん	砂糖		841
19 月	<あいち応援給食 第3弾>								
	ごはん 牛乳			牛乳			米		729
	夏野菜のみそ汁 名古屋コーチンのから揚げ香味だれのり塩炒め		豆腐 油あげ みそ とり肉 ちくわ	青のり	ねぎ	なす とうがん しょうが 根深ねぎ とうもろこし エリンギ	でんぷん 砂糖	油 じゃがいも	906

※(あいち応援給食)は、コロナ禍への支援事業として、無償提供された愛知県の食材を使った給食です。

※献立、材料は都合により変更することがあります。

「アメリカンデー給食」 7月1日(木)

ブルドポーク風サンド、牛乳、オニオンスープ、コールスローサラダ、アップルパイ

田原市とアメリカ合衆国ケンタッキー州ジョージタウン市との交流30周年を記念して、「アメリカンデー給食」を実施します。

ブルドポークは、アメリカの代表的なバーベキュー料理です。長い時間いぶした豚のかたまり肉をほぐしたもので、サラダやパンと一緒に食べられています。給食のブルドポーク風サンドは、細切りの豚肉とバーベキューソースをからめ、コールスローサラダと一緒にパンにはさみます。

また、アメリカのお母さんの味と言われているアップルパイが登場します。



「七夕給食」 7月7日(水)

ちらしずし、牛乳、もずくのすまし汁、星形ミンチカツ、七夕ゼリー

7月7日は七夕です。中国から伝わった五節句の一つで、「七夕の夜に天の川にかかる橋を渡って、おり姫とひこ星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にちなんで行事です。中国の歴史と日本の文化が合わさって、現在の形となりました。願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹竹につるして星に祈ります。

また、なすやとうもろこし、ほおずきなどをお供えし、地元でとれた野菜やそうめんを食べると健康に過ごせると言われています。

給食では七夕にちなんで、ちらしずし、星形のかまぼこをちりばめたすまし汁、星形ミンチカツ、七夕ゼリーがつけます。



作ったところがわかると安心だね

田原市は 7月に使う 農業王国 田原産の野菜

チンゲンサイ	じゃがいも	しいたけ	にんじん
たまねぎ	オクラ	にんにく	

夏野菜をたくさん食べましょう!

色とりどりの夏野菜が旬をむかえています。夏野菜は、夏の太陽の光をたっぷり受けて育ちます。そのため、私たちが暑い夏に必要なビタミンが豊富で、水分も多く、夏の暑さでほてった体を冷やす働きがあります。

給食では、ピーマン、ズッキーニ、とうがん、きゅうり、なす、オクラなどの夏野菜を使います。

【水分補給、体を冷やす夏野菜】

●とうがん

カリウムが多いため、体の水分を調節し、むくみを予防します。また、水分やビタミンCも多く、暑さから体を守ってくれます。

きゅうり、なすも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。

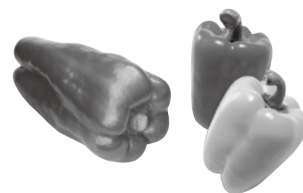


【ビタミンたっぷり夏野菜】

●ピーマン・パプリカ

カロテン・ビタミンCが多く、特に赤や黄色のパプリカは、緑のピーマンよりも甘く、ビタミン類が豊富です。夏バテ予防、疲労回復、免疫力を高めるなどの働きがあります。

トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニなどもビタミンたっぷりの夏野菜です。



【疲労回復効果のある夏野菜】

●オクラ・モロヘイヤ

特有のネバネバ成分には、疲れた体を回復させたり、夏バテを予防する働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘を防ぎます。

カルシウムやビタミン類もたくさん含まれています。

