

令和4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とになる		おもに体をつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		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 金	ごはん 牛乳			牛乳				米	626 760
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん えのきたけ			
	いかフライ		いか				パン粉 小麦粉	油	
	こんにゃくとごぼうの磯煮		ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま油	
4 月	ごはん 牛乳			牛乳				米	641 774
	中華スープ		ハム		チンゲンサイ	とうもろこし もやし しいたけ		油 ごま油	
	しそ入り鶏春巻き		とり肉 大豆		青じそ にんじん	たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	はるさめ 小麦粉 砂糖	油	
	ビーフン炒め		ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ	ビーフン	油 ごま油	
	一口りんごゼリー					しょうが りんご	砂糖		
5 火	ごはん 牛乳			牛乳				米	642 781
	高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖	油	
	ポテトチーズ揚半		ほっけ たら	チーズ			じゃがいも でんぷん 砂糖	油	
	オクラのおひたし	しょうゆ(クラス1本)	けずりぶし		オクラ チンゲンサイ	もやし キャベツ			
6 水	ハンバーガー 牛乳	パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べましょう	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズ 砂糖	油	701 827
	パンプキンポタージュ	スプーン	とり肉	牛乳 かぼちゃポタージュの素 コーンスープの素	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		バター	
	小魚			こざかな			砂糖		
7 木	〈七夕給食〉								630 753
	ちらしずし 牛乳	ちらしずしにのりをかけて食べましょう	油あげ 卵	のり 牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		
	もずくのすまし汁		豆腐 かまぼこ 星かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ				
	枝豆コロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	
	七夕ゼリー	直送				ぶどう レモン みかん	砂糖		
8 金	ごはん 牛乳			牛乳				米	652 796
	なすのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		なす なめこ	じゃがいも		
	さばの照り焼き		さば				砂糖		
	ごまあえ				にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
11 月	ごはん 牛乳			牛乳				米	647 817
	沢煮汁		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう			
	ミンチカツ		ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油	
	大豆の五目煮		大豆 あげはん	こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖		
12 火	ミルクロールパン 牛乳			牛乳				ミルクロールパン	629 731
	コンソメスープ	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	
	トマト入りオムレツ		卵		トマト	たまねぎ	砂糖 でんぷん		
	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		
13 水	ごはん 牛乳			牛乳				米	689 832
	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	
	あじフライ	ソース(クラス1本)	あじ				小麦粉 パン粉	油	
	ポイルキャベツのりふりかけ			のり		キャベツ	砂糖	ごま	
14 木	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		635 771
	豚肉と野菜の炒め物		ぶた肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ とうもろこし 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	えびしゅうまい	小2こ 中3こ	えび たら				小麦粉 パン粉 でんぷん		
15 金	キーマカレー 牛乳	スプーン	とり肉 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	742 884
	ウインナーソーセージ	2こ	ウインナー						
	野菜のマリネ				パセリ バジル	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
19 火	ごはん 牛乳			牛乳				米	642 793
	白みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	たけのこ だいこん			
	揚げ鶏のレモン煮		とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	きゅうりのゆかりあえ				ゆかりこ	キャベツ きゅうり もやし うめ			

※献立、材料は都合により変更することがあります。

七夕給食 7月7日(木)

ちらしずし、牛乳、もずくのすまし汁、枝豆コロッケ、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だ行事です。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、七夕ゼリーがつきます。



夏野菜をたくさん食べよう!

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、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、なす、オクラなどの夏野菜を使います。

【ビタミンたっぷり夏野菜】

○ピーマン・パプリカ

カロテンやビタミン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。



【水分補給、体を冷やす夏野菜】

○とうがん・きゅうり

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。なす、きゅうりも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。



【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。



7月に使う田原産の野菜



給食の情報は田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。



給食センター

かみかみ献立

かみかみ献立は、かみかみ献立の食材を使用した献立です。