

# 令和5年7月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

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	
3 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		622
	親子煮		とり肉 かまぼこ 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	砂糖	油	780
	ごぼう入りつくね	小2こ 中3こ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぷん	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			
4 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	マーボーなす	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ なす しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油 油	696
	春巻き		ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん はるさめ 砂糖	油 ごま油	844
	そえ野菜				チンゲンサイ	もやし			
	小魚			こざかな			砂糖		
5 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	じゃがいもの含め煮		あげはん		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		622
	たらの銀紙焼き		たら みそ				砂糖 でんぷん		758
キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま		
6 木	チキンバーガー 牛乳	パンにチキンパテ、コールスローサラダをはさんで食べましょう	とり肉	牛乳		たまねぎ しょうが	サンドイッチパンズ パン粉 砂糖 でんぷん	油	686
	ミネストローネ	スプーン	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	785
	コールスローサラダ					きゅうり キャベツ		コールスロードレッシング	
	メロンゼリー	直送 スプーン				メロン	砂糖		
7 金	<b>&lt;七夕給食&gt;</b>								
	ちらしずし 牛乳	ちらしずしに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		660
	もずくのすまし汁		豆腐 かまぼこ 星形かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	783
	星形ミンチカツ		ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 わらび粉 でんぷん		
わらびもち	直送	きな粉							
10 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	夏野菜のみそ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	なす とうがん			649
	さばの照り焼き		さば						797
	ひじきの炒め煮		とり肉 あげはん	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	
11 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	五目汁		生あげ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ			667
	枝豆コロッケ					枝豆 たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 でんぷん	油	813
	ごまあえ		油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
12 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	油	683
	いわしの梅煮		いわし			うめ	砂糖		838
	海藻サラダ			寒天 わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング	
13 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	けんちん汁		豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ			668
	ささみチーズフライ		とり肉	チーズ		しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	824
	大豆サラダ		ハム 大豆			キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
14 金	冷やし中華 牛乳	冷やし中華スープ	卵 とり肉	牛乳		もやし きゅうり	ちゅうかめん		631
	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	768
	えびしゅうまい	小2こ 中3こ	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
18 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		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	652
	あじのみりん焼き		あじ						800
	いかときゅうりの酢の物		いか	わかめ		きゅうり もやし	砂糖		
19 水	夏野菜のカレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	米 じゃがいも	油 カレールウ	709
	ウイナーソーテー		フランクフルト		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	マカロニ	油	880
	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		

※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(金)

ちらしずし、牛乳、もずくのすまし汁、星形ミンチカツ、わらびもち

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。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、ほおすきなどをお供えし、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もずくのすまし汁、星形ミンチカツがつかます。

## 7月6日(木)は「渥美半島田原市メロンの日」

田原市は、メロンの栽培が盛んで7月になるといろいろな種類のメロンが出そろふこと、「6」という数字がメロンのつるとメロン本体に似ていることから、7月6日が「渥美半島田原市メロンの日」となっています。給食では、渥美半島産のメロン果汁を使用した「メロンゼリー」が登場します。

## 田原市は農業王国 7月に使う田原産の野菜

作ったところがわかると安心だね

## 夏野菜をたくさん食べよう!

旬をむかえた夏野菜には、私たちが暑い夏に必要な栄養が豊富です。給食では、オクラ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、なす、とうがんなどの夏野菜を使います。

ビタミンたっぷり	水分補給、体を冷やす	疲れを回復させる
<p>●ピーマン・パプリカ</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>●とうがん・きゅうり</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>●オクラ・モロヘイヤ</p> <p>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。</p>

## 2学期より牛乳が「びん」から「紙パック」に変わります

給食用牛乳の容器が、びんから屋根型紙パックに変わります。開いた口から飲むもので、ゴミ削減のためにストローはつきません。

開け方に戸惑わないためにも、特に低学年のお子さんは、牛乳パックを開封する経験をしておくなどご家庭においてご配慮いただけると幸いです。