

令和6年7月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				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・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		646
		なめこ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん なめこ			792
		さばの塩焼き		さば						
		ひじきの炒め煮		とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	
2	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		707
		豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	861
		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 でんぶん 砂糖	油 ごま油	
		三色ナムル				にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	
3	水	わかめごはん 牛乳			牛乳 わかめ			米		602
		野菜のうま煮		とり肉		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	735
		お好み揚げ		いとよりだい たら いか		ねぎ	キャベツ	でんぶん 砂糖	油	
		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	
4	木	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		キャベツ たまねぎ	サンドイッチパンズ でんぶん 砂糖	油	700
		パンプキンポタージュ	スプーン	ベーコン	牛乳 かぼちゃのポタージュの素 コーンスープの素 ホワイトルウ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		バター	827
		小魚🐟🐟			こざかな			砂糖		
		<七夕給食>								
5	金	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		620
		もずくのすまし汁		豆腐 星かまぼこ かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ				744
		枝豆コロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	
		七夕ゼリー	直送				ぶどう レモン みかん	砂糖		
8	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		642
		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	787
		いわしの梅煮		いわし			うめ	砂糖 でんぶん		
		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			
9	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		664
		みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん なす えのきたけ			831
		ミンチカツ		ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油	
		野菜サラダ	ドレッシング (個袋)				きゅうり えだまめ キャベツ	さつまいも	ごまドレッシング	
10	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		656
		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	803
		鶏の照り焼き		とり肉 大豆				砂糖 でんぶん		
		めかぶの酢の物			めかぶ		きゅうり もやし しょうが	砂糖		
11	木	冷やし中華 牛乳	冷やし中華スープ (個袋)	卵 とり肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	中華めん		621
		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 でんぶん	油 ごま油	757
		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 でんぶん		
12	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		646
		ぶ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ		白玉ふ		783
		サーモンフライ		さけ				小麦粉 パン粉	油	
		五目きんぴら🍱🍱		ぶた肉		にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま ごま油 油	
16	火	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		654
		ミネストローネ	スプーン	鶏だんご 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	ひよこ豆 砂糖	油	762
		ほうれんそう入りオムレツ		卵		ほうれんそう		でんぶん 砂糖	油	
		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		
17	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		689
		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			841
		揚げ鶏のレモン煮		とり肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	
		コーンサラダ	ドレッシング (個袋)				とうもろこし キャベツ きゅうり		洋風ドレッシング	
18	木	夏野菜のカレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	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	687
		ウインナーソーテー		フランクフルト		にんじん パセリ	キャベツ	マカロニ	油	839
		発酵乳	直送		はっこうにゅう					

※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5日金

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1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、現在の形になりました。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「七夕の節句」のお祝いとして「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」、天の川をイメージした「七夕ゼリー」がつかます。

田原市は農業王国

作ったところがわかると安心だね

7月に使う田原産の野菜

チンゲンサイ

たまねぎ

じゃがいも

しいたけ

にんじん

にんにく

オクラ

きゅうり

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とする栄養が豊富です。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

●きゅうり・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。

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、夏バテを予防したり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ます。

給食の情報は 田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

給食センター

かみかみ献立

かみごたえのある食材を使用した献立です。

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315