

7月 小学校給食献立表



目標 **身の回りをきれいにし、食事を楽しもう**

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		553
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	ゆでえだまめ				枝豆			
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりのこうのものあえ				きゅうり 大根漬			
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		593
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	
	たまごとトマトのちゅうかスープ	卵 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ レタス しめじ	でんぷん		
4 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		543
	あじのうめだれかけ	あじ			梅	砂糖 でんぷん		
	あおなのおひたし	ささみ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
	たまねぎとなすのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ なす えのきたけ ねぎ			
5 金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		648
	たなばたじる	自分で「たなばたじる」を完成させよう!	鶏肉 星形かまぼこ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	ほしがたハンバーグのしそおろしだれかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	わらびもち	きなこ				砂糖 でんぷん		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	やきなすのにくみそかけ	豚肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん		
	れいとうみかん				みかん			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	えだまめコロツケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油	
	ピーマンとぶたにくのいためもの	豚肉		ピーマン	たけのこ コーン 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん しめじ ねぎ			
10 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		576
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 小麦粉		
	きゅうりともやしのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	はっぼうさい	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	いわしフライのレモンソースかけ	いわし			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	米油	
	ごじる	鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			
12 金	ナン 牛乳		牛乳			ナン		568
	なつやさいカレー	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ベーコンとコーンのソテー	ベーコン		にんじん	コーン キャベツ		オリーブ油	
	すいか				すいか			



1日(月)、4日(木)
知多3号たまねぎ
(伝統野菜)

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、学校給食において1日・4日に「知多3号たまねぎ」という品種の伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、玉ねぎ特有の辛さや香りが少ないのが特徴です。
いつもの玉ねぎとの違いがわかるかな?ぜひ味わって食べてみてください!



7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の二人が7月7日の夜、年に一度だけ天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



うらへつづきます

7月 小学校給食献立表



目標 みまわ 身の回りをきれいに しくじ して食事をしよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		562
	まぐろのねぎだれかけ	まぐろ		ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	はるさめとひじきのごますあえ	ささみ	ひじき	にんじん こまつな		はるさめ 砂糖	ごま	
	ピリからじる	豚肉 豆腐	わかめ	にんじん	もやし キムチ漬け			
17 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		589
	マーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	バンバンジーサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ごまドレッシング	
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト				
18 木	たこめし(アルファかまい) 牛乳		たこ 油揚げ 牛乳		しょうが	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	604
	レバーいりつくね(2こ)		鶏肉 鶏レバー		玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					



18日(木)
たこめし(郷土料理)

2学期給食開始日 9月3日(火)

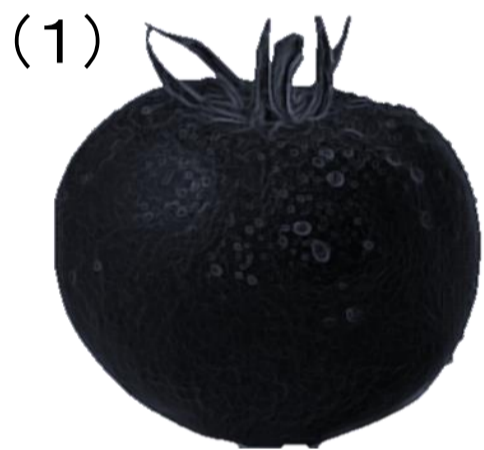
食塩相当量(g)	
平均値	1.8
基準値	2.0

平均値	592
	26
基準値	640
	26.5

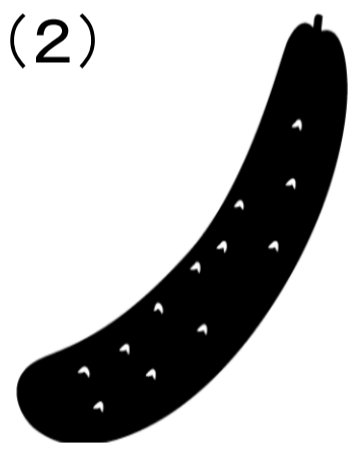
夏野菜シルエットクイズ

太陽の光をたっぷりあびた夏野菜は、夏の暑さで疲れた体に必要な栄養を補います。
さらに、夏野菜には水分がたっぷり！
暑さでほてった体を冷ますはたらきがあります。

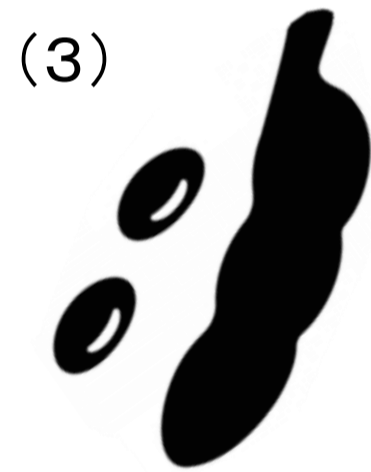
① 夏においしい野菜のシルエットです。何の野菜かわかるかな？



【ヒント】
・赤色
・栄養成分(リコピン)
がたっぷり！

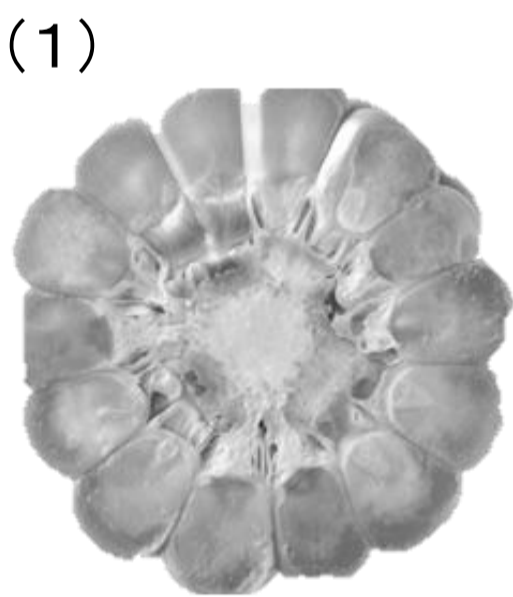


【ヒント】
・表面にイボがある
・しゃきしゃきした食感



【ヒント】
・緑色
・成長すると「大豆」になる

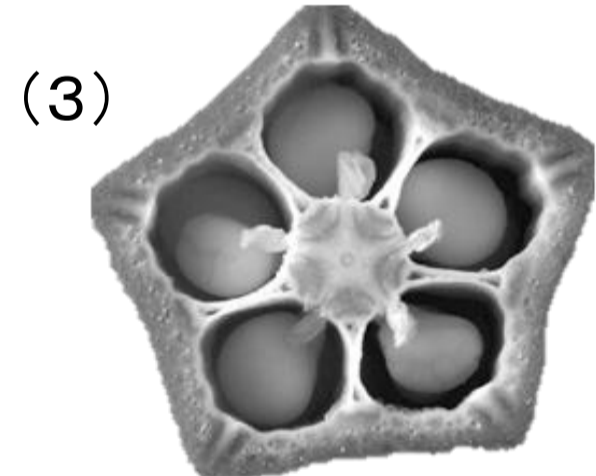
② 夏においしい野菜の断面です。何の野菜かわかるかな？



【ヒント】
・アメリカが原産国
・黄色が主流で
白色・紫色もある



【ヒント】
・赤色・黄色・緑色など
がある
・独特な苦味があり、
ビタミンCがたっぷり



【ヒント】
・ねばねばしている
・細長く、緑色

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください。



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・こまつな・しそ・ズッキーニ・たけのこ・玉ねぎ・チンゲンサイ
とうがん・トマト・ミニトマト・なす・ゴーヤ・にんじん・ねぎ・すいか・知多3号たまねぎ

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。

クイズの答え ①(1)トマト (2)きゅうり (3)えだまめ ②(1)とうもろこし (2)ピーマン (3)オクラ