

7月 中学校給食献立表



目標

環境を整えて食事をしよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯 牛乳		牛乳			米		744	
	豚肉と玉ねぎのしょうが炒め		豚肉		玉ねぎ しょうが	砂糖	米油		
	ゆで枝豆				枝豆				
	実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 なめこ ねぎ				
	乾燥小魚		片口いわし			砂糖			
2 火	白飯 牛乳		牛乳			米		765	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉			
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油		
	きゅうりの香の物 and え				きゅうり もやし 大根漬け しょうが				
3 水	白飯 牛乳		牛乳			米		775	
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油		
	切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油		
	卵とトマトの中華スープ	ベーコン 卵		トマト	玉ねぎ レタス	でんぷん			
4 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		727	
	あじの梅だれかけ		あじ		梅	砂糖 でんぷん			
	青菜のおひたし		ささみ	小松菜	もやし コーン	砂糖			
	玉ねぎとなすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす ねぎ	じゃがいも			
5 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		821	
	七夕汁	鶏肉 星形かまぼこ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ				
	星形ハンバーグのしそおろしだれかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	オクラのごま和え(2本)			オクラ		砂糖	ごま		
	わらびもち	きなこ				砂糖 でんぷん			
8 月	白飯 牛乳		牛乳			米		806	
	焼きなすの肉みそかけ	豚肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油		
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 たけのこ	砂糖 でんぷん			
	冷凍みかん				みかん				
9 火	白飯 牛乳		牛乳			米		753	
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油		
	ピーマンと豚肉の炒め物	豚肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖	ごま油		
	とうがん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	とうがん 干し椎茸				
10 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		758	
	夏野菜カレー	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす 玉ねぎ		米油		
	ベーコンとコーンのソテー	ベーコン			コーン キャベツ		米油		
	すいか				すいか				
11 木	白飯 牛乳		牛乳			米		821	
	いわしフライのレモンソースかけ	いわし			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 焼き豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	ごま油		
	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ				
12 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		765	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉							
	夏野菜とツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			枝豆 きゅうり コーン		ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	冷凍パイ				パイナップル	砂糖			



1日(月)4日(木)
知多3号たまねぎ
(伝統野菜)

おぶちゃんマーク

裏へ続きます

知多3号たまねぎ

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。

7月 中学校給食献立表



目標
環境を整えて食事をしよう

大府市大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	まぐろのねぎだれかけ	まぐろ		ねぎ	ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	春雨とひじきのごま酢和え	ささみ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	ピリ辛汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ キムチ漬け			
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	パンパンジーサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			もやし きゅうり コーン キャベツ		ごまドレッシング	
	ミニトマト(2個)			ミニトマト				
18 木	たこ飯(アルファ化米) 牛乳	たこ 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 しょうが	アルファ化米 アルファ化もち米	米油	721
	レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 パン粉 砂糖	油	
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	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)
たこ飯(郷土料理)

2学期給食開始日 9月3日(火)

平均値	769
	33.8
基準値	820
	33.0

【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・小松菜・しそ・たけのこ・玉ねぎ・すいか・ねぎ
知多3号たまねぎ・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

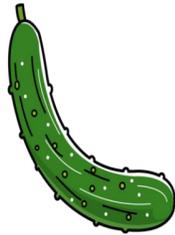
食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

旬の夏野菜を食べよう!

きゅうり

水分がたっぷり

約95%が水分ですが、ビタミンやカリウムをたくさん含んでいます。体を冷やす作用もあります。



なす

皮に秘密

なすの皮には、目の疲れをとってくれるなどの働きがあります。ビタミンも豊富のため、体の調子を整えてくれます。



ゴーヤ

ビタミンCが豊富

約95%が水分ですが、ビタミンやカリウムをたくさん含んでいます。体を冷やす作用もあります。



トマト

なんで赤いの?

トマトが赤いのは、リコピンという成分を含んでいるからです。トマトの中身のゼリー状の部分にはうまみ成分がたくさん含まれています。



オクラ

体に良いネバネバ

オクラの特徴であるネバネバは、おなかの調子を整える作用があります。ビタミンも豊富に含まれているため、免疫力を高めてくれます。



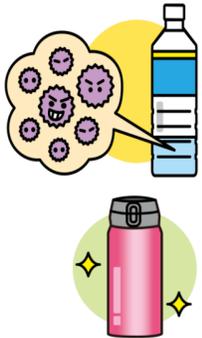
とうもろこし

豊富な食物繊維

粒の付け根の部分に、栄養素が詰まっています。特に、食物繊維をたくさん含んでおり、おなかの調子を整えてくれます。



食中毒に気をつけましょう



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

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。ぜひ、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は新QRコードから、ぜひご覧ください!

新



旧



・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。