

# 7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに<sup>く</sup>して食事を<sup>べ</sup>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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		658
	けんちんしのだの わふうだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	じゃがいものそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	えだまめのおゆで				枝豆			
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツとささみのあえもの	ささみ			キャベツ もやし コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん いら ねぎ	だいこん キムチ ねぎ			
5 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		581
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	ピーマンとぎゅうにくの いためもの	牛肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	ごま油	
	たまごとレタスのちゅうかスープ	卵		にんじん	レタス 玉ねぎ しめじ コーン	でんぷん		
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	あじのおこうじやき	あじ						
	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 しょうが	砂糖 でんぷん		
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト				
7 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		628
	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	
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 星形かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ	ビーフン		
	わらびもち	きな粉				砂糖 でんぷん		
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		638
	いわしフライの なんばんソースかけ	いわし		ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖		
	なすとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	こまつな	なす 玉ねぎ えのきたけ			
9 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		597
	トマトソース	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ	砂糖 でんぷん		
	コーンソテー	ベーコン		赤ピーマン チンゲンサイ	コーン		米油	
	オレンジ				オレンジ			
12 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		627
	マーボー豆腐	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		
	パンバンジーサラダ (ちゅうかドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ドレッシング	
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		
13 火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		618
	かぼちゃのチーズやき	ベーコン	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ			キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	マカロニ		
14 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		603
	えだまめクロック				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ 切り干し大根	砂糖		
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		

7月7日は  
七夕です

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

身のまわりをきれいに<sup>はく</sup>して<sup>く</sup>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	
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	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	
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖	でんぷん	
	れいとうみかん				みかん			25.4
16 金	たこめし(アルファかまい) 牛乳	たこ	牛乳		しょうが 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		596
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖	でんぷん	
	きゅうりのこうものあえ				きゅうり 大根漬け			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					29.0
19 月	ナン 牛乳		牛乳			ナン		554
	ひきにくいなつやさいカレー	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく 枝豆	じゃがいも		
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	すいか				すいか			21.7

## ☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

じゃがいも・かぼちゃ・オクラ・キャベツ・きゅうり・こまつな・青じそ  
ズッキーニ・切り干し大根・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・ねぎ・はくさい・ピーマン・すいか

おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理



平均値	610
	25.6
基準値	630
	26.0

16日(金) たこめし

## ☀ 夏野菜を食べよう ☀

夏野菜の<sup>おいしい</sup>季節になりました。

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、夏野菜は水分をたっぷり含むため、暑さでほてった体を冷ますはたらきがあります。夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

**ピーマン**

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

**なす**

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

**かぼちゃ**

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

**トマト**

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

**きゅうり**

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

他にも…

えだまめ ゴーヤ  
とうもろこし オクラ  
給食でもいろいろな夏野菜を使っています。献立表で探してみましょう。



大府市のホームページで【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。

2学期給食開始日 **9月2日(木)**