

7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに^{しく}して^く食事をしよう

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	けんちんしのだのうめだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん	梅	砂糖 でんぷん	油	
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	もやし キムチ漬け ねぎ			
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	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		
	きゅうりとキャベツのゆかりあえ			赤じそ	きゅうり キャベツ			
5 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		577
	ごもくちゅうかスープ	豚肉 なんと		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン			
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
	あじのしおこうじやき	あじ						
	ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖		
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも		
7 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		630
	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	玉ねぎ だいこん	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		チンゲンサイ にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	ビーフン		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	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	
	えだまめのしおゆで				枝豆			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 玉ねぎ			
11 月	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 なす にんにく	じゃがいも		
	コーンとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ 枝豆 コーン		米油	
	すいか				すいか			
12 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		574
	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		
	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	
	レタスとたまごのちゅうかスープ	卵 鶏肉		にんじん	レタス 玉ねぎ しめじ コーン	でんぷん		
13 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621
	やきなすのあまみそかけ	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		
	オレンジ				オレンジ			
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 米油	
	ぶたにくとピーマンのいためもの	豚肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	ごま油	
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ			
15 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 砂糖 アルファ化もち米		612
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのこうのものあえ				きゅうり 大根漬け			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 かまぼこ 湯葉		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					29.5



15日(金) たこめし
(郷土料理)

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

なす・ゴーヤ・にんじん・ねぎ・ピーマン・じゃがいも・かぼちゃ・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・すいか

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し、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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		611
		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		
		チキンサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		れいとうみかん				みかん			

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



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。



平均値	603
	25.6
基準値	630
	26.0

2学期給食開始日 9月2日(金)

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



カップめんにもプラス！



かんたんに
プラスできる
おすすめは...

ゆでたり、レンジで
加熱したりした野菜を
カップめんの中に加え
ましょう。食べごたえ
がアップします。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のこと。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。 うどん 梅干し うの花 「う」のつく食べ物 うなぎ	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさしいまえるい、しょうじんりょうり野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 いなりずし 野菜の天ぷら 精進料理

・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。