

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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		582
	さばのぎんがみやき	さば みそ				米粉 砂糖		
	ゆでえだまめ				枝豆			
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら	もやし キムチ			30.6
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		586
	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	
	あおなとツナのあえもの	ツナ		こまつな	もやし コーン	砂糖		
	とりだんごじる	鶏団子 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ			22.9
3 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		631
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	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	じゃがいも		24.3
	れいとうみかん				みかん			
6 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		584
	あじのこうみやき	あじ			にんにく しょうが	でんぶん		
	じゃがいものそばろに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖 でんぶん		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり もやし 梅		ごま	30.1
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		629
	ほしがたハンバーグの しそおろしだれかけ	豚肉		青じそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぶん パン粉		
	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		こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	ピーフン		23.9
	わらびもち	きなこ				砂糖 でんぶん		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	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 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	米油	
	かぼちゃのみそしる	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しめじ ねぎ			27.8
9 木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		562
	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	じゃがいも	米油	
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ			キャベツ コーン	青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	ごまドレッシング	
	すいか				すいか			24.7
10 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		630
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	なすいりマーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ				切り干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	29.4
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	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	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 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 干しいたけ ねぎ			23.7



おぶちゃん
マーク

3日(金) 知多3号たまねぎ
(伝統野菜)

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

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・だいこん・トマト・とうがん・玉ねぎ・なす
ゴーヤ・にんじん・知多3号たまねぎ・もやし・すいか



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

身の回りをきれいにし、食事をしよう

大阪府教育委員会

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)
14 火	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	米油	634
	いわしのうめ	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	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			
	くずまんじゅう					小豆 砂糖 でんぷん		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
	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	
	ひじきとはるさめのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	はるさめ 砂糖	ごま油	
	たまごとレタスのスープ	卵 ウィナー		にんじん	玉ねぎ レタス しめじ	でんぷん		
16 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		665
	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		
	じゃがいもとコーンのソテー		ベーコン	ピーマン	コーン キャベツ	じゃがいも	米油	
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					



14日(火) たこめし(郷土料理)
16日(木) 知多3号たまねぎ
(伝統野菜)
有機農業でできた
じゃがいも(大府市産)

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】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。
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
います。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



平均値	616
基準値	26.1
平均値	640
基準値	26.5

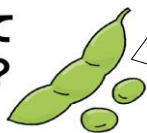
2学期給食開始日
9月2日(水)

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

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。

えだまめって どんな野菜?



えだまめは、大豆を若いうちに収穫した
ものです。枝つきのまま売られたり、
ゆでたりしたこと、その名がついた
といわれています。大豆と同じように、
たんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予
防する働きがあるレシチンや、造血作用
のある葉酸も含んでいます。

おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけけるポイ
ントは、おしりに星の形や白い筋
があることです。この星が成熟し
ている証しです。また、はりとつ
やがあり、がくが
そりかえっている
とよいトマトです。



クイズ



ズッキーニの 仲間はどれ?

①かぼちゃ



②なす



③きゅうり



いろいろなズッキーニ

ズッキーニ
(緑・黄)



丸ズッキーニ



花ズッキーニ



UFO



ズッキーニには、細
長い形の品種以外にも、
丸い形のものや、花が
ついたものなどがあり、
緑、黄、白など色もさ
まざまです。

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

クイズの答え ①②③④