

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 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	さばのしおやき	さば						
	ひじきのごますあえ	ささみ	ひじき	にんじん こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま	26.3
	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			
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぷん		26.4
	ゆでえだまめ				枝豆			
3 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	いわしフライのなんばんソースかけ	いわし		ねぎ	ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	きゅうりのゆかりあえ			赤じそ	きゅうり			23.8
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく			
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		615
	やきなすのにくみそかけ	鶏肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	ぶたにくのやながわふう	豚肉 卵 ちくわ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		25.3
	れいとうみかん				みかん			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		668
	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	25.0
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 星形かまぼこ		チンゲンサイ ねぎ にんじん	えのきたけ ねぎ	ビーフン		
8 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		596
	トマトソース	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ スズキーニ	砂糖 でんぷん	米油	
	じゃがいもとピーマンのソテー	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ コーン	じゃがいも	米油	24.3
	とうにゅうプリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		663
	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	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	米油	26.6
	かぼちゃのみそじる	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ			
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	あじのこうみだれかけ	あじ			にんにく	でんぷん		
	にくだんごと やさいのあまずに	鶏団子		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	米油	26.3
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	ささみ	ひじき 昆布 かわかめ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		681
	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	
	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 でんぷん	ごま油	30.7
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	かんそうこざかな		かたくちいわし			砂糖		



2日(水)、10日(木)
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・オクラ・かぼちゃ・ごぼう・きゅうり・こまつな・青じそ・ねぎ
スズキーニ・だいこん・たけのこ・チンゲンサイ・トマト・とうがん・玉ねぎ
切り干し大根・なす・ゴーヤ・にんじん・ピーマン・知多3号たまねぎ・すいか

★七夏の行事食★

7月7日は
七夕です

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



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)
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	しろみざかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
	ごもくきんぴら	鶏肉 はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	ごま油	
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ にら	もやし キムチ ねぎ			27.0
15 火	ナン 牛乳		牛乳			ナン		553
	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		米油	
	ベーコンとコーンのソテー	ベーコン			玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	米油	
	すいか				すいか			23.8
16 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		666
	とりにくとレバーのあげに	鶏肉 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油	
	ツナサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	レタスとたまごのスープ	卵 フランクフルト		にんじん	レタス 玉ねぎ しめじ	でんぶん		27.0
17 木	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	米油	615
	いわしのうめ	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	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 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					29.0



17日(木) たこめし
(郷土料理)

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	626
基準値	26.3
平均値	640
基準値	26.5



なつ しゅん た もの た
夏が旬の食べ物を食べよう!

が っ き きゅうしよくかいし び
2学期 給食開始日
が っ か か
9月2日(火)

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物がたくさんとれます。旬の時季
は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

トマト



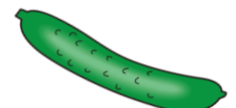
1年中、出回っていますが、旬は夏
です。病気を防ぐ働きのある
リコピンが豊富です。

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。
ビタミンB1や食物繊維が多い食
品です。

きゅうり



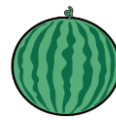
水分やカリウムが豊富です。サラダ
や酢の物などで食べられます。

ピーマン



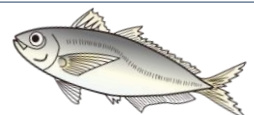
ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミン
Cは加熱しても壊れにくいのが特ちょう
です。

すいか



夏を代表する食べ物です。水分が多い
ため、体内で不要なものを体の外へ出し
てくれます。

あじ



あじの語源は「味がよいから」ともい
われています。うまみ成分が豊富です。

なつやす
**夏休みの
食生活の
ポイント**



朝食をとうろ



早寝や早起きをしよう



**栄養バランスのよい
食事をとうろ**

