

7月 中学校給食献立表



目標
環境を整えて食事をしよう

大府市教育委員会

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	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		786
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
		ゆで枝豆				枝豆			41.3
		ピリ辛汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ			
2	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		754
		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	
		青菜とツナのおえ物	ツナ		小松菜	コーン	砂糖		29.2
		鶏団子汁	鶏団子 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ			
3	金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		759
		焼きウインナー(2本)	ウインナー						
		キャベツソテー				キャベツ		米油	31.4
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
6	月	冷凍みかん				みかん			
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		751
		あじの香味焼き	あじ		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	38.1
7	火	きゅうりの梅の香あえ				きゅうり キャベツ 梅			
		ご飯 牛乳		牛乳			米		814
		星形ハンバーグのしそおろしだれがけ	鶏肉 豚肉		青じそ	大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
		オクラのごまあえ(2個)			オクラ		砂糖	ごま	31.3
8	水	セタ汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん ねぎ	しめじ ねぎ	ビーフン		
		わらびもち	きなこ				砂糖 でんぷん		
		ご飯 牛乳		牛乳			米		831
		いわしフライのレモンソース	いわし			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
9	木	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	37.8
		かぼちゃのみそ汁	鶏肉 みそ		かぼちゃ 小松菜 にんじん	もやし えのきたけ			
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
10	金	しゅうまい(2個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		818
		なす入りマーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
		切り干し大根の中華あえ	ツナ			切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	36.6
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
10	金	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	802
		ピーマンと豚肉のいため物	豚肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖	米油 ごま油	
		とうがん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干し椎茸 ねぎ			34.5

裏へ続きます



おぶちゃんマーク

3日(金)
知多3号たまねぎ
(伝統野菜)

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3日・16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。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。「火を通したから大丈夫」と油断せず、作った料理はすぐに食べる、速やかに冷まして冷蔵庫に入れるといった対策を徹底しましょう。

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、家庭でもお試しください。



7月 中学校給食献立表



目標
環境を整えて食事をしよう

大府市教育委員会

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	
13 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		804
	夏野菜カレー	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが なす 玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	豆まめサラダ(ごまドレッシング)	大豆 ささみ			枝豆 コーン きゅうり キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
	すいか				すいか			
14 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		810
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	
	ひじきと春雨の中華あえ	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	卵とレタスの中華スープ	鶏肉 卵		にんじん	レタス 玉ねぎ 干し椎茸	でんぶん	米油	
15 水	たご飯(アルファ化米) 牛乳	たこ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが	アルファ化米 アルファ化もち米	米油	763
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	きゅうりの昆布あえ			塩昆布		きゅうり		
	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			
	くずまんじゅう					小豆 砂糖 でんぶん		
16 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		804
	トマトソース		豚肉	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぶん	米油	
	じゃがいもとコーンのソテー		ベーコン		キャベツ コーン	じゃがいも	オリーブ油	
	フロースンヨーグルト		フロースンヨーグルト					



おぶちゃんマーク

15日(水)たご飯(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

2学期給食開始日 9月2日(水)

平均値	791
	33.8
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり・小松菜・しそ・だいこん
玉ねぎ・とうがんとトマト・なす・ゴーヤ・にんじん・もやし
すいか・知多3号たまねぎ

旬の夏野菜を食べよう!

～とうもろこし～



粒の付け根の部分にはリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれています。腸内環境を整える働き、食物繊維も豊富です。



～トマト～

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。リコピンには抗酸化作用があり、油とともにとると体に吸収されやすいです。



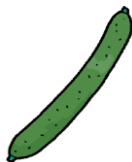
～なす～

なすの皮には、紫色の色素成分であるナスニンが含まれます。ナスニンは、目の疲れの改善に効果的です。

～オクラ～



オクラの粘り気の成分は、ペクチンという食物繊維です。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。



～きゅうり～

きゅうりは約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含んでいます。夏の水分補給にもぴったりの野菜です。



～ゴーヤ～

ゴーヤの苦み成分のモモルデシンには、胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。

水分と食事で熱中症を防ごう!

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。朝食には栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。忙しい朝でも、まずは一口食べる習慣が夏の身体を守ります。

