



# 令和4年7月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
		〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	
半夏生献立	1 金	ごはん 牛乳	たこから揚げ ゆかりあえ 豚汁	たこ [牛乳] 青のり	ゆかり粉 にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	[ごはん] 米粉 でんぷん なたね油	544 712
	4 月	わかめごはん 牛乳	枝豆コロッケ おかかあえ モロヘイヤ入りかきたま汁	[牛乳]	にんじん にんじん モロヘイヤ	えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	[わかめごはん] じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう でんぷん	580 739
	5 火	ごはん 牛乳	チキンアドボ(甘酢煮) シニガン(スープ) バナナチップス(小袋)	鶏肉 えび	[牛乳] トマト にんじん	たまねぎ にんにく ローリエ キャベツ たまねぎ レモン にんにく しょうが バナナ	[ごはん] さとう なたね油 さとう ココナッツ油	578 737
フィリピン献立	6 水	ロールパン 牛乳	シマカツオフライ カラフルサラダ かんきつドレッシング(クラス1本) 枝豆のポタージュ	シマカツオ 大豆たんぱく ベーコン 牛乳	[牛乳]	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	[ロールパン] 小麦粉 なたね油 かんきつドレッシング ホワイトルウ 生クリーム	737 931
	7 木	ごはん 牛乳	てり焼きハンバーグ ミニトマト(2個) そうめん汁 ★七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ミニトマト うずら卵 型抜きかまぼこ	[牛乳] にんじん オクラ	たまねぎ にんにく だいこん 白ぶどう みかん レモン	[ごはん] さとう でんぷん 卵入りそうめん さとう	596 780
	8 金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 キャベツのナムル (中のみ)★乳酸菌飲料	豚ひき肉 豆腐 豆みそ	[牛乳] のり 乳酸菌飲料	にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり もやし	[ごはん] さとう でんぷん ごま油 ごま油	558 765
七夕献立	11 月	ごはん 牛乳	たくあん入りキムチごはん あじフライ いも団子汁	豚肉 あじ 鶏肉	[牛乳] こまつな にんじん	キムチ たくあん漬け ねぎ とうもろこし はくさい	[ごはん] 小麦粉 じゃがいも でんぷん	583 751
	12 火	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー 兄弟豆のサラダ コーンクリームドレッシング(クラス1本) 福神漬	豚肉 大豆	[牛乳] かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし だいこん かり ねぎ しょうが なたね	[麦ごはん] カレールウ デミグラスソース コーンクリームドレッシング	620 797
	13 水	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプルー もずく汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 卵 かつお節 鶏肉 かまぼこ	[牛乳] にんじん にんじん	ゴーヤ もやし たけのこ ねぎ えのきたけ みかん	[ごはん] じゃがいも	548 711
七	14 木	冷やしうどん 牛乳	サラダうどんの具 めんつゆ(小袋) とり天 わらびもち	まぐろ油漬け かつお節 鶏肉 きなこ	[牛乳] 茎わかめ にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	[うどん] 小麦粉 でんぷん さとう なたね油 ごま油 さとう 水あめ でんぷん	719 864
	15 金	ごはん 牛乳	愛知のキャベツ入り平つくね 切干大根のごまあえ なす入りみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	[牛乳] チンゲンサイ にんじん	キャベツ 切干大根 もやし なす たまねぎ ねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう ラード ごま 卵なしマヨネーズ	572 735
	19 火	ミルク ロールパン 牛乳	焼きそば 肉団子スープ ★フローズンヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	[牛乳] 青のり チンゲンサイ にんじん	にんじん キャベツ 紅しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ	[ミルクロールパン] 焼きそば	719 878

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、乳、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。  
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・ナスは北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

## 夏の食生活。 こんなところに気を付けましょう!

## 7月の行事食紹介



朝ごはんをしっかり食べよう!



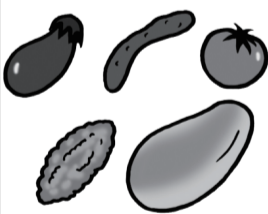
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

2日(土) 半夏生(はんげしょう)

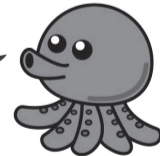
半夏生は、夏至(昼の長さが一年で最も長い日)から数えて11日目にあたる日です。農業が中心だったころの日本では、半夏生は田植えを済ませる目安としており、農家にとって大切な節目の日でした。

半夏生にタコを食べるのはなぜ?

- ・ 稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付くように
  - ・ 稲穂がタコの足(吸盤)のように立派に実りますように
- …という願いが込められています。

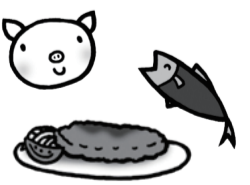
7日(木) 七夕(たなばた)

七夕の日に、天の川に見立てて、「そうめん」を食べる習慣があることを知っていますか? ちょうどこの時期に、そうめんの原料の小麦が収穫されるからだともいわれています。給食でも、天の川をイメージして、星形のかまぼこが入ったそうめん汁がです。



2日が土曜日にあたるので、1日(金)の給食に青のりの風味が効いた、たこから揚げがです。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫を試みましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

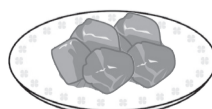
## 世界の料理を紹介します。

5日(火) フィリピン献立

フィリピン料理の特徴は、酢、しょうゆ、にんにく、しょうが、たまねぎを使うことです。比較的少ない調味料で料理を作るので、素材の味が生きていますし、日本人にも作りやすく、親しみやすい料理です。

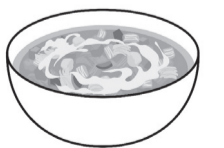
●チキンアドボ

鶏肉を甘酸っぱく煮込んだ、代表的な家庭料理。フィリピンでは骨付きの手羽元を使いますが、給食では角切りにした鶏肉で作ります。



●シニガン

タマリンドという果実で酸味をつけたスープです。給食ではレモン果汁で代用しました。鶏ガラとナンプラーで味付けしています。



●バナナチップス

年間を通じて温暖な熱帯性気候であるフィリピンは、バナナを含むトロピカルフルーツを日本に多く輸出しています。ココナッツ油で揚げたバナナチップスを召し上がれ。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日は 7月11日(月)