

# 令和5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〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕主にエネルギーのものになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
3月	ごはん 牛乳	たくあん入りキムチごはん いわしオレンジ煮 豚汁	豚肉 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	[牛乳]  にんじん	キムチ たくあん漬 とうもろこし ねぎ オレンジ だいこん こんにやく ねぎ	[ごはん] さとう じゃがいも	ごま油	592 746
4火	中華めん 牛乳	塩ラーメン 春巻き 中華きゅうり	豚肉 なた 豚肉	[牛乳]  にんじん いら	はくさい もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ もやし エリンギ	[中華めん] 小麦粉 さとう	ごま油 大豆油 なたね油 ごま油	587 706
5水	愛知の ツイストパン 牛乳	枝豆コロッケ コーンサラダ ミートボールのトマト煮	大豆たんぱく  鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]  にんじん トマト パセリ	えだまめ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	[愛知のツイストパン] じゃがいも 小麦粉	なたね油 フレンチドレッシング	686 876
6木	ごはん 牛乳	チンジャオオロス わかめスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	[牛乳] わかめ にんじん	ピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	[ごはん] さとう でんぶ	ごま油	541 704
七 夕 献 立	7金	ごはん 牛乳	てり焼きハンバーグ おつかあえ 卵入りそうめん汁 ミニレモンゼリー	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 かつお節 うずら卵 型抜きかまぼこ	[牛乳]  にんじん にんじん オクラ	[ごはん] さとう でんぶ さとう 卵入りそうめん レモンゼリー	ラード	572 755
10月	ごはん 牛乳	おさかなナゲット(小中2) なす入りマーボー豆腐 フルーツ杏仁	魚すり身 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]  にんじん	たまねぎ なす たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みかん缶 もも缶 パイン缶	[ごはん] でんぶ 米粉 さとう でんぶ	なたね油 ごま油	690 883
11火	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプルー 沢煮わん コーヒーパウダー	ベーコン 生揚げ たまご かつお節 豚肉	[牛乳]  にんじん にんじん	ゴーヤ もやし だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ	[ごはん] さとう	ごま油	559 754
12水	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー カットコーン 福神漬 (中のみ)★乳酸菌飲料	豚肉  まぐる油漬 かつお節	[牛乳]  にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ とうもろこし だいこん かり なたね こんにゃく きゅうり しょうが なた豆	[麦ごはん]	カレールウ デミグラスソース	612 805
13木	冷やしうどん 牛乳	サラダうどんの具 めんつゆ(小袋) 鶏肉のから揚げ わらびもち	まぐる油漬 かつお節  鶏肉 きなこ	[牛乳] 茎わかめ にんじん	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし  にんにく しょうが	[冷やしうどん]	なたね油	724 875
14金	ごはん 牛乳	肉じゃが モロヘイヤ入りかきたま汁 ★ヨーグルト	豚肉 たまご 豆腐	[牛乳]  にんじん さやいんげん モロヘイヤ にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ	[ごはん] じゃがいも さとう	さとう	579 731
沖 縄 献 立	18火	ごはん 牛乳	チーズ入りタコライス ポイルキャベツ アーサー汁 (中のみ)小魚	豚ひき肉  かまぼこ 豆腐 ヒトエグサ(海藻)	[牛乳] チーズ トマト  にんじん	[ごはん] さとう		533 712
19水	小型 ロールパン 牛乳	焼きそば 肉団子スープ ★セレクト(パインゼリー) ★セレクト(ぶどうゼリー)	豚肉 ちくわ 大豆たんぱく 鶏肉	[牛乳] 青のり にんじん チンゲンサイ	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	[小型ロールパン] 焼きそば でんぶ	なたね油	551 656

※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、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・大豆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。

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてくださいね。

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い\*\*\*



↑さくべい

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「さくべい」というお菓子が食べられていました。「さくべい」とは、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



七夕の給食では、そうめんと星形のかまぼこが入った、そうめん汁が出ますよ。

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

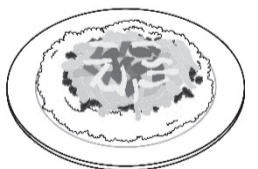


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 今月の郷土料理 7月18日(火)「沖縄献立」

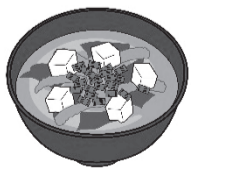
### ●チーズ入りタコライス

メキシコ料理のタコスの具材をごはんに乗せた料理がタコライスです。アメリカの軍隊によって沖縄県にタコスが伝わり、ごはんと結びついてタコライスが生まれたと言われてます。ひき肉を玉ねぎなどと炒めて作るタコミートに、チーズやレタス、トマトをトッピングするのが一般的です。給食では、ポイルキャベツと一緒に、ごはんにかけていただきます。



### ●アーサー汁

ヒトエグサという海藻を使用した汁物のことです。磯の香りがするさっぱりとした一品で、沖縄県では、食堂の定食でも提供されている他、家庭でも定番の汁です。



## 7月19日(水)セレクト給食

ゼリーの味をパインか、ぶどうで選びます。みなさんはどちらにしましたか?

今月の給食費・教材費 口座振替日は 7月10日(月)

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～