



2022年

# まゆしよく こんだて表 7月

清須市学校給食センター



| 日  | 曜 | 献立名  | 主な材料とその働き                  |                      |                          |   |                               |                  |
|----|---|--|----------------------------|----------------------|--------------------------|---|-------------------------------|------------------|
|    |   |  | 体をつくるものになる                 |                      | 体の調子を整えるものになる            |   | エネルギーのもとになる                   |                  |
|    |   |  | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品        | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻   | 3群<br>緑黄色野菜              | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ                                 | 5群<br>ごはん・パン・めん・いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実      |
| ①  | 金 | ハヤシライス 牛乳<br>⑨オムレツ (サラダステーキ)<br>コーンサラダ                               | 牛肉<br>鶏卵<br>ウインナー          | 牛乳                   | にんじん トマト                 | たまねぎ グリンピース   | ごはん ジャがいも<br>さとう              | あぶら<br>ドレッシング    |
| 4  | 月 | ごはん 牛乳<br>生揚げの肉みそかけ<br>おかかあえ<br>ちゃんこ汁                                | 生揚げ 豚肉 みそ<br>かつおぶし<br>鶏肉   | 牛乳                   | こまつな<br>にんじん             | しょうが<br>もやし はくさい<br>たまねぎ しめじ はくさい ねぎ しょうが           | ごはん<br>さとう<br>さとう             |                  |
| 5  | 火 | ごはん 牛乳<br>八宝菜<br>肉だんご<br>冷凍みかん                                       | 豚肉 いか えび<br>鶏肉             | 牛乳                   | にんじん チンゲンサイ              | しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ<br>たまねぎ<br>みかん         | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう パンこ    | あぶら ごまあぶら<br>あぶら |
| 6  | 水 | 冷やしうどん 牛乳<br>えだまめコロツケ<br>豚肉と大根の煮物                                    | 鶏ささみ油漬け<br>豚肉              | 牛乳                   | ほうれんそう<br>にんじん さやいんげん    | きゅうり とうもろこし しいたけ<br>えだまめ たまねぎ<br>こんにゃく だいこん         | うどん さとう<br>じゃがいも パンこ こむぎこ さとう | あぶら              |
| 7  | 木 | ツナごはん 牛乳<br>新香あえ<br>七夕汁<br>七夕ゼリー                                     | まぐろ油漬け                     | 牛乳                   |                          | たまねぎ しょうが グリンピース<br>キャベツ きゅうり だいこん漬け<br>えのきたけ       | ごはん さとう                       |                  |
| 8  | 金 | ごはん 牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>あおなあえ<br>どさんこ汁                                  | 鶏肉<br>豚肉 みそ 豆腐             | 牛乳                   | ひろしまな きょうな だいこんば<br>にんじん | キャベツ もやし<br>とうもろこし ねぎ                               | ごはん<br>さとう<br>さとう             | ごま               |
| 11 | 月 | 豚キムチ丼 牛乳<br>和風サラダ<br>モロヘイヤのみそ汁                                       | 豚肉<br>油揚げ 豆腐 みそ            | 牛乳<br>わかめ            | さやいんげん                   | しょうが はくさいキムチ しいたけ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>えのきたけ | ごはん さとう<br>さとう                | あぶら<br>ドレッシング    |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳<br>いわしの梅煮<br>ごまあえ<br>けんちん汁                                    | いわし<br>油揚げ 豆腐              | 牛乳                   | ほうれんそう<br>にんじん こまつな      | うめ<br>もやし はくさい<br>だいこん ごぼう                          | ごはん<br>さとう<br>さとう             | ごま               |
| ⑬  | 水 | ⑩小型ロールパン 牛乳<br>焼きそば<br>揚げぎょうざ<br>⑪フルーツヨーグルトあえ                        | 豚肉 いか ちくわ<br>鶏肉            | 牛乳<br>青のり<br>ヨーグルト   | にんじん                     | キャベツ しょうが<br>キャベツ たまねぎ にんにく しょうが<br>パイン 黄桃 みかん      | ごはん<br>さとう<br>さとう             | あぶら<br>あぶら       |
| ⑭  | 木 | ごはん 牛乳<br>豆腐だんご<br>ツナとひじきのさっぱりあえ<br>⑫かきたま汁                           | 豆腐 鶏肉<br>まぐろ油漬け<br>かまぼこ 鶏卵 | 牛乳<br>ひじき 青のり<br>ひじき | にんじん                     | たまねぎ ごぼう ねぎ<br>きゅうり とうもろこし<br>しいたけ えのきたけ            | ごはん<br>パンこ さとう<br>さとう         | あぶら<br>ごまあぶら     |
| 15 | 金 | ごはん おかかふりかけ 牛乳<br>あじの南蛮漬<br>おひたし<br>みそ汁                              | おかかふりかけ<br>あじ<br>豆腐 油揚げ みそ | 牛乳                   | ほうれんそう                   | たまねぎ<br>もやし はくさい<br>だいこん えのきたけ ねぎ                   | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>さとう     | あぶら              |
| ⑰  | 火 | ⑬夏野菜のカレーライス(アレルギー対応カレー) 牛乳<br>清須かりもりサラダ(食育の日)<br>⑭フローズンヨーグルト(ぶどうゼリー) | 豚肉<br>ウインナー                | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト      | にんじん かぼちゃ トマト<br>赤ピーマン   | たまねぎ なす<br>かりもり えだまめ とうもろこし                         | 麦ごはん<br>さとう                   | あぶら<br>ドレッシング    |

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産のかりもりを使って「清須かりもりサラダ」を作ります。清須市で昔から栽培されている「かりもり」は、「あいちの伝統野菜」に認定されています。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「モリモリ」すすむので、「かりもり」とよばれるようになったそうです。

※今月は清須市産のねぎを使用する予定です。19日のかりもりも清須市産です。□部分  
 ※献立内容や食材(産地を含む)は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に◎でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に⑩でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)



## 暑い夏を乗り越えよう!

## ~夏の食生活について~



もうすぐ夏休みですね。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活で気をつけてもらいたいポイントをまとめました。この機会に食生活を見直してみてもいかがでしょうか。



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

夏休みの食生活  
気をつけたい  
ポイント

やさい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

なんでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくろう

すいぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

つめ(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

みんな  
で食事をする  
機会をつくろう

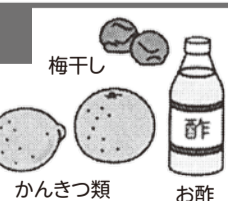
### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテを防ぐには、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることに加え、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れることが大切です。しっかりと栄養をつけて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

