



2023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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
		梅風味あえ				キャベツ きゅうり		
4	火	梅ごはんのもと	かつおぶし		赤じそ	うめ	さとう	
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ		
		冷やし中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
5	水	チキンサラダの冷やし中華の具	鶏ささみ油漬け		にんじん	きゅうり もやし たけのこ しいたけ	さとう	
		春巻き	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
		えびのチリソース煮	えび			しょうが たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん	あぶら
6	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
		夏野菜のカレーライス(アレルギー対応カレー)	豚肉	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす		あぶら
		ピーンズサラダ	大豆 ハム			えだまめ きゅうり とうもろこし	ひよこまめ	ドレッシング
7	金	冷凍みかん				みかん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう	
10	月	野菜あえ			にんじん ひしお なつめ かいこば	キャベツ もやし	さとう	ごま
		鶏だんご汁	鶏肉		こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ		
		鶏だんご				たまねぎ	さとう	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		星のメンチカツ	豚肉			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
12	水	七タ汁	細かまぼこ かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ごぼうつくね	鶏肉			たまねぎ ごぼう	さとう	あぶら
13	木	おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし はくさい	さとう	
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
14	金	かれいフライレモンソースかけ				レモン	さとう でんぷん	あぶら
		かれいフライ	かれい				パンこ こむぎこ	
		かおりあえ			青じそ	キャベツ もやし	さとう	ごま
18	火	もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん こまつな	えのきたけ		
		丸スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
		セルフツナサンドの具	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり		マヨネーズ風味調味料
19	水	丸コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		
		ソーダゼリー					ソーダゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
19	水	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら
		浅漬け				はくさい きゅうり もやし		
		冬瓜と厚揚げのそぼろあんかけ	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ぶなしめじ とうがん しょうが	さとう でんぷん	
19	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さんまのみぞれ煮	さんま		にんじん	だいこん	さとう	
		ひじきの炒め煮	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	
19	水	夏野菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	なす たまねぎ ねぎ		
		ハンバーグのおろしポン酢かけ	かつおぶし				だいこん	ごはん
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら
19	水	花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	ドレッシング
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
19	水	鶏肉の揚げてり	鶏肉				でんぷん さとう	あぶら
		清須かりもりのサラダ	ウインナー		赤ピーマン	かりもり えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング
		スタミナ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが		
19	水	丸フローズンヨーグルト(ピーチゼリー)		ヨーグルト				

☆☆☆ 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「清須かりもりのサラダ」を作ります。清須市で作られるかりもりは35種ある「愛知の伝統野菜」のひとつで、明治時代から栽培されてきました。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「もりもり」すすむので、「かりもり」と呼ばれるようになったそうです。

※今月は19日に清須市産のかりもりを使用する予定です。[]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㊦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)

★夏休みの食生活★

～元気に過ごすためのポイント～



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活を気をつけましょう。

🍽️ 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。おやつにお菓子を食えるときは、袋に載っている栄養表示を確認してみてください。

🐮 カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 小松菜などの青菜
- ひじき
- 切り干し大根
- 小魚
- 干しえび
- ごま

🐟 栄養のバランスを考えよう!

暑い日が続くと食欲が落ちてしまいがちですが、ごはんをそうめんで済ませたり、アイスクリームばかり食べてしまうと、栄養バランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。また、果物や乳製品も積極的に取り入れましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず 	果物・乳製品
---	--	--	-------------------