

| 日  | 曜 | 献立名                       | 主 な 材 料 と そ の 働 き |              |               |                         |                    |          |
|----|---|---------------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|----------|
|    |   |                           | 体をつくるもとになる        |              | 体の調子を整えるもとになる |                         | エネルギーのもとになる        |          |
|    |   |                           | 1 群               | 2 群          | 3 群           | 4 群                     | 5 群                | 6 群      |
|    |   |                           | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品     | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜         | その他の野菜・果物・きのこ           | ごはん・パン・めん・いも・砂糖    | 油脂・種実    |
| 1  | 火 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | ししやもフライ和風ソース              |                   | ししやも         |               |                         | パンこ こむぎこ さとう でんぶん  | あぶら      |
|    |   | 新香あえ                      |                   |              |               | キャベツ だいこん漬け             |                    | ごま       |
|    |   | 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      |                    |          |
| ②  | 水 | ㊟ 小型ロールパン 牛乳              |                   | 牛乳           |               |                         | パン                 |          |
|    |   | 焼きそば                      | 豚肉 いか ちくわ         | 青のり          | にんじん          | キャベツ しょうが               | 焼きそばめん             | あぶら      |
|    |   | 肉だんご                      | 鶏肉                |              |               | たまねぎ                    | パンこ さとう            | あぶら      |
|    |   | フルーツ杏仁                    |                   |              |               | 黄桃 パイン                  | 豆乳ゼリー              |          |
| 3  | 木 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | ハンバーグおろしポン酢かけ             | 鶏肉 かつおぶし          |              |               | たまねぎ だいこん               | さとう でんぶん           | あぶら      |
|    |   | しそひじきあえ                   |                   | ひじき          | こまつな          | キャベツ もやし しその実           | さとう キヌア            | あぶら      |
|    |   | 吉野汁                       | 豆腐 かまぼこ           |              | にんじん          | はくさい ねぎ                 | でんぶん               |          |
| ④  | 金 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | チキンライスの具                  | 鶏肉                |              | トマト           | たまねぎ マッシュルーム グリンピース     |                    |          |
|    |   | ㊟ オムレツ（サラダステーキ）           | 鶏卵                |              |               |                         | さとう                | あぶら      |
|    |   | 野菜スープ                     | ウインナー             |              | にんじん ブロッコリー   | とうもろこし                  | じゃがいも              |          |
| 7  | 月 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | 星型みそカツ                    | 豚肉 みそ             |              |               | たまねぎ                    | パンこ こむぎこ こめこ さとう   | あぶら      |
|    |   | 春雨サラダ                     |                   |              |               | きゅうり とうもろこし             | さとう はるさめ           |          |
|    |   | 七タ汁                       | かまぼこ              |              | にんじん オクラ      | えのきたけ                   |                    |          |
|    |   | ココア牛乳のもと                  |                   |              |               |                         | ココア牛乳のもと           |          |
|    |   | 20周年お祝いゼリー                |                   |              |               |                         | ぶどうゼリー             |          |
| 8  | 火 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | 鶏そぼろ丼                     | 鶏肉                |              | にんじん さやいんげん   | しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし   | さとう                | あぶら      |
|    |   | ゆかりあえ                     |                   |              | 赤じそ           | キャベツ もやし                | さとう                |          |
|    |   | あわせみそ汁                    | 油揚げ 豆腐 みそ         |              | こまつな          | だいこん                    |                    |          |
| 9  | 水 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | 枝豆コロッケ                    |                   |              |               | 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      |
|    |   | ブロッコリーのおかかあえ              | かつおぶし             |              | ブロッコリー        | とうもろこし                  | さとう                |          |
|    |   | キムチスープ                    | 豚肉                |              | にんじん にら       | はくさいキムチ はくさい たまねぎ       |                    |          |
| ⑩  | 木 | ㊟ ミルクロールパン 牛乳             |                   | 牛乳           |               |                         | パン                 |          |
|    |   | ジャーマンポテト                  | ウインナー             |              |               | グリンピース                  | じゃがいも              | あぶら      |
|    |   | ㊟ 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             |                    |          |
|    |   | いちごジャム                    |                   |              |               |                         | いちごジャム             |          |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | いわしのしょうが煮                 | いわし               |              |               | しょうが                    | さとう                |          |
|    |   | 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   |
|    |   | 豚汁                        | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ      |              | にんじん          | こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ |                    |          |
| ⑭  | 月 | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | 鶏肉の照り焼き                   | 鶏肉                |              |               |                         | さとう                |          |
|    |   | ㊟ にんじんしりしり                | まぐろ油漬け 鶏卵         |              | にんじん          |                         | さとう                |          |
|    |   | もずく汁                      | 豆腐 かまぼこ           | もずく          | こまつな          | えのきたけ                   |                    |          |
| ⑮  | 火 | 麦ごはん 牛乳                   |                   | 牛乳           |               |                         | 麦ごはん               |          |
|    |   | ㊟ 夏野菜のカレーライス（乳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      |
|    |   | ビーンズサラダ                   | ウインナー 大豆          |              |               | 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   |
|    |   | パイゼリー                     |                   |              |               |                         | パイゼリー              |          |
| 16 | 水 | 冷やしうどん 牛乳                 |                   | 牛乳           |               |                         | うどん                |          |
|    |   | 冷やしうどんの具                  | 鶏ささみ油漬け           | わかめ          | ほうれんそう        | きゅうり とうもろこし もやし         |                    |          |
|    |   | 一食用めんつゆ                   |                   |              |               |                         |                    |          |
|    |   | きんぴらごぼう                   | 豚肉 はんぺん           |              | にんじん さやいんげん   | こんにゃく ごぼう               | さとう                | ごま ごまあぶら |
| 17 | 木 | 枝豆                        |                   |              |               | えだまめ                    |                    |          |
|    |   | ごはん 牛乳                    |                   | 牛乳           |               |                         | ごはん                |          |
|    |   | 豚肉のかりん揚げ                  | 豚肉                |              |               | しょうが                    | でんぶん こめこ さとう       | あぶら      |
|    |   | 清須かりもりの浅漬け                |                   | こんぶ          |               | かりもり えだまめ               |                    |          |
|    |   | 白みそ汁                      | 油揚げ みそ            | わかめ          |               | たまねぎ ねぎ                 | じゃがいも              |          |

☆☆☆食育の日は1 7日に実施します☆☆☆

今月は清須市産のかりもりを使って「清須かりもりの浅漬け」を作ります。清須市で作られているかりもりは「愛知の伝統野菜」のひとつです。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「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。

※今月は清須市産のかりもりを使用する予定です。なすは愛知県産です。 部分  
※献立内容や食材は、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、献立名の前に㊟でお知らせします。代替食がある場合には（ ）内に記載します。  
乳成分を含む献立には、献立名の前に㊺でお知らせします。代替食がある場合には（ ）内に記載します。  
（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）

令和7年7月7日は清須市誕生から20年の記念日です

7月7日は、清須市が「市」として生まれた日です。そして今年は、20回目という節目の誕生日をむかえます。給食でも、お祝いになるような献立を考えていたところ、市内の小学校に通っている児童から、「給食がどのように作られているのか知りたい！そして、給食の献立を考えてみたい！」という応募がありました。給食を食べるみなさんに喜んでもらえるよう、給食について一生懸命勉強し、7月7日の献立を考えてくれました。市制20周年特別企画【清須市20周年紡ぐTV】(YouTube)にて、その様子が公開されていますので、ぜひ見てみてくださいね。そして、清須市の記念すべき20回目の誕生日を、お祝いしましょう！



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

毎日暑い日が続いています。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。