



2024年

まゆうしよく 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 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
①	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ビビンバ	牛肉		ほうれんそう	しいたけ ぜんまい にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
		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		
		㊦ヨーグルト (ピーチゼリー)		ヨーグルト				
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう	
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	
		吉野汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん	でんぷん	
3	水	冷やしうどん 牛乳		牛乳			うどん	
		冷やしうどんの具	かに風味かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	きゅうり もやし とうもろこし		
		えだまめクロック				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
		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
④	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		キャベツ入り平つくね	鶏肉			キャベツ	さとう	あぶら
		㊦にんじんしりしり	まぐろ油漬け 鶏卵		にんじん		さとう	
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			なす ねぎ だいこん		
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		たらのねぎ塩こうじ焼き	たら			ねぎ	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
		七夕汁	細かまぼこ かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ		
8	月	天の川ゼリー					ゼリー	
		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	
		ささみとひじきのさっぱりあえ	鶏ささみ油漬け	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら
⑨	火	呉汁	大豆 みそ 豆腐		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ		
		㊦クロワッサン 牛乳		牛乳			パン	
		ハンバーグプロヴァンサルソース			トマト パセリ	たまねぎ	さとう	
		㊦ハンバーグ	鶏肉			たまねぎ		あぶら
10	水	コーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん みずな	たけのこ だいこん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	さとう	
⑪	木	梅風味あえ				キャベツ きゅうり		
		㊦梅ごはんのもと	かつおぶし		赤じそ	うめ	さとう	
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		こまつな	だいこん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
12	金	ごぼうつくね	鶏肉			たまねぎ ごぼう	さとう	あぶら
		ツナあえ	まぐろ油漬け		ほうれんそう	キャベツ		
		㊦かきたま汁	かまぼこ 鶏卵		みつば	えのきたけ	でんぷん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
16	火	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら
		かおりあえ			青じそ	キャベツ もやし	さとう	ごま
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが		
		㊦小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
①7	水	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
		しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら			たまねぎ	さとう こむぎこ	
		フルーツポンチ				パイン 黄桃	メロンゼリー みかんゼリー さとう	
		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
18	木	㊦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
		ビーンズサラダ	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
		冷凍みかん				みかん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら
		㊦食育の日						
		清須かりもりの浅漬け		こんぶ		かりもり		
		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18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。



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、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとして、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

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しましょう。

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。

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。

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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB₁

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



世界の料理

7月9日(火)
オリンピック献立

今年の夏は、4年に1度のオリンピックが開催されるということで、開催国であるフランスに関連した給食を実施します。詳しくは、読む給食でもお知らせしますので、楽しみにしていてくださいね。

※今月は愛知県産のなす、みつばを使用する予定です。18日のかりもりは清須市産です。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㊦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）