

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			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	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		613
		★あつやきたまごのしょうがあんかけ	たまご			しょうが	さとう でんぷん		
		ひじきとだいずのふくめに	だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		なつやさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ	じゃがいも		
2	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		598
		★しゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ		
		バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
		はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	でんぷん		
3	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
		さけのしおこうじやき	さけ					あぶら	
		だいこんとぶたにくのうまに	ぶたにく はんぺん あつあげ		にんじん	だいこん しょうが こんにやく	さとう		
		れいとうみかん				みかん			
6	月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		644
		★れんこんいりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ		あぶら	
		こうやどうふのたまごとじに	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		きゅうりとオクラのごまあえ			オクラ	もやし きゅうり	さとう	ごま	
7	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		678
		ちらしずしのぐ	たまご こうやどうふ		にんじん	しいたけ れんこん べにしょうが	さとう		
		★えだまめクロッケ				えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		たなばたじる	とりにく		オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ピーフン		
8	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		うのはなのいりに	おから はんぺん			コーン えだまめ	さとう	あぶら	
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
9	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		667
		★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		
		マーボなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ なす	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
		ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン ピーマン	キャベツ	さとう ピーフン	ごまあぶら	
10	金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		681
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		ねぎ にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう		
		★かわいいソフトフライのレモンソースかけ	かわいい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
13	月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		641
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
		★はっこうにゅう				マスカット			
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		647
		★けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しょうが しいたけ えのきたけ	でんぷん		
		れいとうみかん				みかん			
15	水	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		621
		★ウィンナーのラタウイユソースかけ	ぶたにく		トマト ピーマン	ズッキーニ なす にんにく		オリーブあぶら	
		やさしいマリネ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ コーン		ドレッシング	
		やさしいコンソメスープ	ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		
16	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん たら	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	ワンタン		

南知多町産の
じゃがいもを
使っています。

七夕(たなばた)
給食です。

南知多町産の玉ねぎ
を使っています。

知多半島産の冬瓜
です。

ウィンナーをパンに
はさんで食べてね♪

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		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	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
17	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳 とりにくのてりやき しらすぼしときゅうりのすのもの わかめとじゃがいものみそしる ★セレクトデザート A: マスカットゼリー B: わらびもち		ぎゅうにゅう			しょうが たまねぎ マスカット	ごはん さとう でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも さとう こめ さとう	641 804
	ごはん 牛乳 さばのてりやき キャベツのゆかりあえ ゆばととうふのすまじる	さば		ゆかりこ	キャベツ もやし だいこん えのきたけ	ごはん さとう でんぶん あぶら でんぶん	599 761	
	ごはん 牛乳 ★レバーいりつくね(小2こ・中3こ) チンゲンサイとぶたにくのスープ れいとうみかん	とりにく			たまねぎ しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ みかん	ごはん でんぶん はるさめ でんぶん	592 773	
	ごはん 牛乳 ★たらのぎんがみやき にあえ さわにわん	たら みそ あぶらあげ				ごはん さとう さとう あぶら	626 796	
	ごはん 牛乳 ★いわしのうめに きんぴらごぼう みだくさんじる	いわし ぶたにく はんぺん とりにく あつあげ みそ		しそ にんじん にんじん こまつな	うめ ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう さとう ごまあぶら	633 807	
28	ミルクロールパン 牛乳 ★うずらたまごのスコッチエッグ ハムとやさいのマリネ ミネストローネ		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン さとう さとう オリーブあぶら マカロニ	631 775	
	ごはん 牛乳 ホキフライのチリソースあえ とうがんスープ ★やさいゼリー	ホキ とりにく		ピーマン きピーマン にんじん にんじん	たまねぎ とうがん もやし えだまめ コーン エリンギ オレンジ	ごはん でんぶん あぶら でんぶん さとう	594 746	
	ごはん 牛乳 ★キャベツいりつくね はるさめのあまずあえ けんちんじる	とりにく ハム			キャベツ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ さとう でんぶん	603 765	
	ちゅうかめん 牛乳 たまりしょうゆラーメンスープ ★ショウロンポー(小中2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん さとう ごまあぶら	654 810	
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。							エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830

給食予定回数 21回



今月の行事

七夕 (たなばた)

7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、農耕を行うけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。短冊に願いごとを書いて、笹竹にくくりつけると願いがかなうといわれます。みなさんは何を願いますか？
7日(火)の「たなばた汁」に、星にみたてたオクラ、天の川にみたてたピーマンが入っています。見つけてくださいね。

7月17日(金)

夏のセレクトデザート



A: マスカットゼリー
マスカットのさっぱりとした香りと甘みいっぱいゼリーです。



B: わらびもち
ほんのり甘いわらび餅に、きな粉がまぶしてあります。もちもちの食感です。



夏野菜を食べよう

夏野菜といえば、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマンなどがあります。今では1年中スーパーに出回る事も珍しくありませんが、旬の野菜は「安い」、「おいしい」、「栄養価が高い」など良いことがたくさんあります。

特に夏野菜は、夏バテ予防に効果があります。食欲がない、体がだるい、そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

90%以上が水分で低カロリーな野菜です。鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれます。

なす

90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。体にもった熱を取り除きます。

きゅうり

ビタミンCやカルシウムを多く含みます。ぬめり成分のムチンには胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化や吸収を助けたりするはたらきがあります。

オクラ