食べ物カレンダー　じゃがいも

令和7年7月 献立表

【今月の目標】
食器を正しく置こう

南知多町学校給食センター

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	小 中
1	火	むぎごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし　キャベツ	こむぎこ	あぶら	638
		ちゅうかめんいりサラダ（南知多町産のきゅうりです！）	とりにく　たまご		にんじん	きゅうり　キャベツ	さとう　ちゅうかめん	ごまあぶら	773
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく　とうふ		チンゲンサイ　にんじん	たけのこ　たまねぎ　エリンギ	でんぷん		
2	水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★いわしのうめに	いわし		しそ	うめ			608
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		744
		さわにわん	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たけのこ　だいこん　ねぎ しいたけ　ごぼう			
3	木	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		キャベツいりつくね	とりにく　ぶたにく			キャベツ	でんぷん		620
		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	751
		ゆばととうふのすましじる	ゆば　とうふ　とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	でんぷん		
4	金	ソフトめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		ミートソースかけ	ぶたにく　だいず		トマト　にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ　しょうが	さとう　でんぷん		656
		★あじのフリッター	あじ	あおのり			こむぎこ	あぶら	807
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	
7	月	ごはん　牛乳（七夕献立です♪）		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも　こむぎこ パンこ	あぶら	658
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり　とさかのり こんぶ　わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		たなばたじる	とりにく ほしがたかまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ　たけのこ ねぎ	ビーフン		786
		★たなばたゼリー				ぶどうかじゅう　レモンかじゅう	さとう		
8	火	むぎごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		マーボなす	ぶたにく　だいず　とうふ みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ねぎ　なす　にんにく しょうが　しいたけ	さとう　でんぷん	ごまあぶら　あぶら	650
		★しゅうまいのあまずあんかけ （小2こ・中3こ）	ぶたにく　とりにく　だいず			たまねぎ	こむぎこ　さとう でんぷん		811
		★れいとうみかん				みかん			
9	水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		とりにくのごまよごし	とりにく　とりレバー				でんぷん　さとう	ごま　あぶら	659
		やさいのこうのものあえ（南知多町産のじゃがいもが入ります。）				たくあん　キャベツ　きゅうり もやし			812
		なつやさいのみそしる	とうふ　みそ　ぶたにく あぶらあげ		かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも		
10	木	こがたロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
		やきそば（人気メニュー♪）	イカ　ぶたにく　ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ　しょうが	ちゅうかめん	あぶら	628
		★あいちウインナーのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう　でんぷん		787
		フルーツしらたまのレモンふうみ				もも　パインアップル レモンかじゅう	しらたまだんご　さとう		
11	金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		にくじゃが	ぶたにく　はんぺん		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　えだまめ しょうが	じゃがいも　さとう		661
		★ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ	あぶら	812
		オクラのおかかあえ（知多半島産のオクラを使います。）	はなかつお		オクラ　にんじん	もやし	さとう		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき 赤 体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小 中
14	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう		680
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	824
		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 ねぎ	たまふ		
15	火	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		
		なつやさいカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ	じゃがいも		648
		★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	796
		オレンジ				オレンジ			
16	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん		611
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご はなかつお		ゴーヤ	キャベツ もやし			741
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが	でんぷん		
17	木	[お魚の日] きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		
		ごもくじるかけ	とりにく あぶらあげ はなかつお かまぼこ		にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ えのきたけ	でんぷん		681
		★ちくわのいそべあげ (小1・2年1ぼん・小2ほん・中3ほん)	ちくわ				こむぎこ	あぶら	
		しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	832
		セレクトデザート A:★マスカットゼリー B:★わらびもち C:★にしおまっちゃプリン	きなこ	ぎゅうにゅう	まっちゃ	ぶどうかじゅう	さとう でんぷん さとう さとう		

夏野菜のトマト、かぼちゃ、ズッキーニが入っています。

知多半島産のとうがんを使います。

※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 13回

2学期の給食開始日: 9月2日

今月の行事食

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います。

7日(月)の「七夕汁」に、星形のかまぼこ、天の川にみたてたビーフンが入っています。

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。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。

完熟前の種実を食用として食べます。日本ではスイートコーンという品種を食べます。甘いのは、炭水化物が多く含まれているからです。

とうもろこし

90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。体にこ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

種類によって、色・形・水分量・酸味・甘味が違います。カロテン、ビタミンCが含まれています。うま味が強く、サラダや煮込み料理に適しています。

トマト

7月17日(木)は 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のゼリーです。

アレルゲン:なし 38kcal

B:わらびもち

ほんのり甘いわらびもちに、きな粉がまぶしてあります。

アレルゲン:大豆 68kcal

C:西尾抹茶プリン

西尾抹茶が使われたおいしいプリンです。

アレルゲン:乳・ゼラチン

63kcal

夏の食事のポイント 8ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

夏休みがはじまります。長い休みに入ると、夜食を食べてしまったり、朝寝坊をして朝食を食べられなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れると、立て直すのが大変です。休みに入っても今までと同じ生活を心がけていきましょう。

な 中まで火をしっかり通して食べよう。

つ 冷たいものは食べすぎないようにしよう。

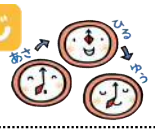
や おやつは時間と量を決めて食べよう。

す 酸っぱいものを食べてリフレッシュしよう。

み 緑のグループの食べ物を摂ろう。

の 飲み物で水分補給をしっかりしよう。

しょく 食事は3食バランスよく食べよう。



じ 食事やおやつは時間を決めよう。