



令和 6年 7月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をとどのえるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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月	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		661	823
	コロッケ		豚肉 牛肉		にんじん バセリ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
	ひじきのもの		鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油	24.1	28.9
	さわにわん		豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸				
2火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		633	800
	ピビンバ		豚肉		にんじん 小松菜	にんにく ほうさい 大豆もやし	砂糖 でんぶん			
	ちゅうかごもくスープ		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 干し椎茸	でんぶん		24.2	29.1
	あげかぼちゃのごまがらめ				かぼちゃ		砂糖 でんぶん	油 ごま		
3水	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		627	794
	いわしのうめに		いわし			梅	砂糖			
	ぶたにくとなまあげのみそいため		豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	油	27.3	33.3
	けんちんじる		豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸	でんぶん			
4木	レーズンロールパン	牛乳		牛乳		レーズン	パン		655	825
	ハンバーグのトマトソースかけ		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
	えだまめサラダ(コーンクリームドレッシング)		ツナ			枝豆 とうもろこし キャベツ		ドレッシング	29.8	36.9
	ポテトスープ		鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも			
七夕献立										
5金	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		684	823
	ちらしずしのぐ		ツナ 卵		にんじん	たけのこ 干し椎茸	砂糖			
	ミンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
	たなばたじる		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	そうめん		26.5	30.5
	パインゼリー					パイナップル	砂糖			
8月	わかめごはん	牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		639	820
	レバーいりしろごまつくね(小2中3こ)		鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	ごま		
	きんぴらごぼう		鶏肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油		
	ぶたじる		豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		28.5	35.1
アーモンドこざかな			かたくちいわし				砂糖	アーモンド		
9火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		665	810
	あじフリッター(2こ)		あじ		おきあみ あおさ		小麦粉	油		
	パンパンジーサラダ		鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング	25.6	29.8
	たまごとトマトのスープ		ベーコン 卵		トマト ねぎ	ねぎ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 干し椎茸	でんぶん			
10水	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		667	827
	ぶたにくのスタミナいため		豚肉		にら	玉ねぎ もやし にんにく 生姜	砂糖 でんぶん	ごま油 油		
	ちぐさあえ		ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
	あおさのみそしる		豆腐 油揚げ みそ	あおさ	にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ			27.3	32.5
ヨーグルト			ヨーグルト							
11木	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		677	850
	さばのしおやき		さば					油		
	にくじゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	25.6	30.6
	れいとうみかん					みかん				
12金	ちゅうかめん	牛乳		牛乳			中華めん		662	775
	ごもくラーメンのスープ		豚肉		にんじん ねぎ	ねぎ ほうさい たけのこ とうもろこし もやし				
	はるまき		豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油 ごま油	26.6	31.2
	パンサンスー		ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
16火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		627	805
	マーボーどうふ		豆腐 豚肉 大豆 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん			
	えびしゅうまい(小2中3こ)		えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油	25.0	30.9
	メロン					メロン				
17水	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		645	815
	とりにくのからあげ		鶏肉			生姜	でんぶん 小麦粉	油		
	きりぼしだいこんのごまずあえ		ツナ			切り干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	27.9	34.1
かきたまじる		鶏肉 卵 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	でんぶん				



令和 6年 7月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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		
18	木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		636	776
		なつやさいかレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす とうもろこし にんにく	じゃがいも			
		ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	23.9	29.1
		フルーツのレモンゼリーあえ				もも パイナップル みかん レモン		砂糖		
給食予定回数 13回								平均値	652	811
									26.3	31.7
								基準値	650	830
									26.0	34.0

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。
※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食だより



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。給食のない夏休みは、おうちの人に昼食を用意してもらうほか、自分で準備する機会がある人もいないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



7月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉 みそ 卵 きゅうり
- 〈知多半島〉 小松菜 なす
- 〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 ねぎ トマト じゃがいも

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

主食 (主にエネルギーのものになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるものになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるものになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり、そば、パン

主菜

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜

スープ、サラダ、煮物

夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



- 中華めん (主食)
- ハム・卵 (主菜)
- きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド



- パン (主食)
- 卵 (主菜)



副菜を追加!

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

給食レシピ紹介 - ~作ってみよう~

7月2日(火)の給食 ビビンバ



- <材料> 4人分
- 豚ひき肉 150g
 - にんにく 一片
 - キムチ 25g
 - にんじん 25g
 - 大豆もやし 35g
 - 小松菜 35g
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 酒 小さじ1
 - ご飯 茶碗4杯

- <作り方>
- にんにくはすりおろし、にんじんは千切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
 - フライパンを熱し、ひき肉を炒める。(肉から脂がたくさん出た場合は、ペーパーなどで軽くふき取る)
 - にんにく、にんじんを加え、炒める。
 - 他の材料、調味料を加えて味を調える。
 - 茶碗に盛ったご飯の上に、④を盛り付ける。

キムチの味によって、調味料は調整しましょう。辛いのが苦手な人は、キムチは入れなくてもいいです。

7月7日は七夕



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月5日(金)の給食は七夕献立です。お楽しみに☆彡

