

# 令和 4年 7月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		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	エネルギー (kcal)		
			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	たんぱく質 (g)		
1	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		617	805	
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			生姜	砂糖 でんぷん	油			
		やさしいため	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし もやし		油	26.2	33.6	
		とうがんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干し椎茸 ねぎ	でんぷん				
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631	803	
		いわしのうめに	いわし			赤しそ 梅	砂糖				
		きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 油	27.4	33.4	
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぷん				
5	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		710	887	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぷん	油			
		はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	砂糖 小麦粉	油 ごま油	25.8	31.4	
		パンバンジーサラダ(パンバンジードレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング			
6	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		646	801	
		バジルチキン	鶏肉		バジル パプリカ			油			
		コーンサラダ(イタリアンドレッシング)				とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング	27.8	34.5	
		パンキンスープ	ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ					
7	木	セブ献立							647	806	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	21.9	26.2	
		たなばたじる	鶏肉 うずら卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米粉マカロニ でんぷん				
		メロン				メロン					
8	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		609	766	
		とうふハンバーグのやさしいあんかけ	豆腐 鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ	米粉パン粉 砂糖 でんぷん	油			
		キャベツのこうのものあえ				キャベツ 大根	砂糖	ごま	24.3	29.1	
		オクラとじゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	わかめ	オクラ にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661	873	
		さばのしおやき	さば					油			
		やさしいあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油	25.8	32.5	
		もずくとくだんごのスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 豆腐	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ	パン粉	油			
12	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		634	818	
		ちゃんぽんめん	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ	砂糖				
		あげぎょうざ(小2こ 中3こ)	豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉	油	28.8	36.0	
		もやしのナムル	ハム			もやし キャベツ	砂糖	ごま油			
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626	804	
		はんぺんのみそだれかけ	はんぺん みそ				砂糖	油			
		じゃがいものそばろに	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	24.2	30.1	
		キャベツのおかかあえ		花かつお		キャベツ もやし	砂糖				
14	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		670	831	
		なつやさしいカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす	じゃがいも	油			
		ツナサラダ(ごまドレッシング)	ツナ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング	21.9	26.3
		れいとうみかん				みかん					

# 令和 4年 7月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		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	エネルギー (kcal)			
			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	たんぱく質 (g)			
15	金	ごはん	牛乳					ごはん		591	767	
		ホキのわふうマリネ	ホキ		ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油				
		ぶたにくとチンゲンサイのいためもの	豚肉		チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 生姜 エリンギ	砂糖 でんぷん	油		25.9	32.9	
		たまふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	玉ふ					
19	火	クロワッサン	牛乳					パン		718	810	
		サーモンフライ	鮭					パン粉 小麦粉	油			
		まめまめサラダ(コーンクリームドレッシング)	大豆 ひよこ豆 マローファットピース 赤いんげん豆 ツナ			枝豆 キャベツ		ドレッシング		25.1	29.4	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	マカロニ					
		マスカットゼリー				マスカット	砂糖					
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。									給食予定回数 12回			
									平均値	647	814	
										25.4	31.2	
									基準値	650	830	
										26.0	34.0	

## 夏休みの食生活

待ちに待った夏休みです。暑い夏、そして長い休みには、食欲がなくなったり、食生活が乱れがちになります。そこで、毎日元気に過ごすためのポイントを紹介します。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

7月に使う地元産の食材	
〈武豊町〉	みそ きゅうり なす
〈知多半島〉	小松菜 オクラ
〈愛知県〉	豚肉 うずら卵 冬瓜 玉ねぎ メロン

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 主菜 (ゆで卵) 副菜 (サラダ)



### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

**お手伝い例**

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

15分でできる簡単昼ごはん

**カルシウムたっぷり！ 豆腐カレー**

材料 (1人分)

ごはん	適量
木綿豆腐	1/3丁
ひき肉	30g
玉ねぎ	1/4個
なす	1/2個
溶けるチーズ	適量
カレールー	1かけ
油	適量

作り方

- 豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
- 鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすも加えてよく炒め、水を150ml入れる。
- ②が煮えたら、豆腐を入れ、カレールーを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。