

# 学校給食献立表

みんなひ・よ・こを意識して食べてね!!  
ひ:左手をそえて  
よ:よくかんで  
こ:(ごはんとおかずを)交互に食べましょう  
日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」



日	献立名	主な材料とその働き					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実
の 応 募 献 立	2月 牛乳 ドライカレー (ごはん) 夏野菜たっぷりポトフ メロン	牛肉 ぶた肉 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん トマト ピーマン	えだまめ たまねぎ たまねぎ キャベツ なす メロン	ごはん さとう じゃがいも	
	3日 牛乳 ごはん あじフリッター (㊶2個・㊷3個) 大根と豚肉の煮物 青じそあえ	あじフリッター ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん 青じそ	だいこん キャベツ もやし	ごはん さといも さとう	
	4日 牛乳 ソフトめん ジャージャーめん(具) (みそだれ) ジャージャーめん(具) (あえもの) えびしゅうまい (㊶2個・㊷3個) 冷凍みかん	ぶた肉 赤みそ とり肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが きゅうり もやし 冷凍みかん	ソフトめん さとう でんぷん	ごま油 ごま
5日 牛乳 ごはん 鶏肉のレモン焼き ひじきと大豆のいり煮 スタミナ汁	とり肉 はんぺん 油揚げ 大豆 ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	ひじき にんじん にんじん	レモン とうもろこし にんにく だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう	なたね油	
6日 牛乳 ごはん 星のメンチカツ 野菜とササミの梅風味サラダ 七夕そうめん汁 ☆七夕ゼリー	星のメンチカツ とり肉 星型かまぼこ	牛乳	青じそ にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅 たまねぎ しいたけ	ごはん 米粉めん 七夕ゼリー	なたね油 ごま ごま油	
9日 牛乳 キムタクごはん (ごはん) 枝豆コロッケ すまし汁	ぶた肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	みつば にんじん	キムチ つぼ漬 ねぎ 枝豆コロッケ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 なたね油	
10日 牛乳 サンドイッチパンズパン (乳) 照焼きハンバーグ ボイル野菜 コンソメスープ パインアップル 一人用マヨネーズ風ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー パインアップル	サンドイッチパンズパン さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	
11日 牛乳 ごはん さばの銀紙焼き 土佐あえ かきたま汁 (卵)	さば銀紙焼き かつおぶし とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん		
12日 牛乳 ごはん 米粉の揚げぎょうざ (㊶2個・㊷3個) 麻婆豆腐 きゅうりのナムル	米粉ぎょうざ ぶた肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぷん さとう さとう	なたね油 ごま油 ごま油	
13日 牛乳 ごはん ごぼう入りつくね (㊶2個・㊷3個) 枝豆サラダ みそけんちん汁 コーヒー牛乳の素	ごぼう入りつくね とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄パプリカ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも コーヒー牛乳の素	なたね油	
セ レ ク ト ラ ン チ	17日 牛乳 夏野菜のカレー (麦ごはん) ポテトとお米のささみカツ コーンサラダ ☆セレクトデザート A フローズンヨーグルト(乳) B ぶどうゼリー	ぶた肉 ポテトとお米のささみカツ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ ブルークリーニ なす にんにく チャツネ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 麦 なたね油 オリーブ油 ぶどうゼリー	カレールウ なたね油 ごま
	18日 牛乳 ごはん たちのおの南蛮漬 (㊶1個・㊷2個) 野菜のごまあえ 味噌汁	たちのお とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも	なたね油 ごま
	19日 牛乳 ごはん あなご手巻き とうがん汁 きゅうりとツナのサラダ 手巻のり	あなご とり肉 豆腐 まぐろ油づけ 手巻のり	牛乳	にんじん	しいたけ とうがん ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぷん さとう	なたね油

☆は業者が配送します。(卵)(乳)はそれぞれ卵や乳を使用している献立です。

### ◆◆◆献立について◆◆◆

- 2日の「ドライカレー」、9日の「キムタクごはん」は、具をごはんにのせて食べましょう。
- 2日の「夏野菜たっぷりポトフ」は、赤池小学校の菊池浩平さんの応募献立です。

菊池浩平さんからのひとこと  
夏野菜がたくさん食べられるし、かんたんに作ることができます。また、見た目もきれいです。

- 4日の「ジャージャーめん」は、ソフトめんにジャージャーめんの具のみそだれとあえものをまぜて食べましょう。
- 10日は、サンドイッチパンズパンに照焼きハンバーグとボイル野菜、マヨネーズ風ドレッシングをはさんで食べましょう。
- 17日はデザートはセレクトです。自分で選んだデザートで楽しい給食にしてください。
- 19日の「あなご手巻き」は、のりに、ごはんとあなごをのせて、手巻きにして食べましょう。

□■毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日家族そろってごはんを食べよう■□

### \*\*\*給食センターのご案内\*\*\*

電話 0561-72-0691 FAX 0561-74-0962 日進市給食センター

試食つき見学会のお知らせ  
日 時：7月17日(火) 午前10時30分～正午 参加費：248円  
申し込み：7月4日(水)～7月10日(火) 先着 10名  
学校給食センターへ電話、FAX可 (8:30～17:00)

### 今年度の目標

## 野菜を食べよう!

### \*\*\*今月の野菜は…「きゅうり」と「冬瓜」\*\*\*

夏の旬の野菜には、トマト、えだまめ、とうもろこし、ピーマン…があります。暑くて食の進まない時期ですが、夏野菜をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。今回は、「きゅうり」と「冬瓜」を紹介します。

#### 「きゅうり」

さっぱりとした食感の「きゅうり」は、サラダやつけもの、酢の物など食卓によく登場します。

きゅうりにはカリウムが多く含まれており、ナトリウムの排出を促し、むくみの解消や改善効果があります。また、90%が水分なので、夏の水分補給にもおすすめです。

#### 「冬瓜」

愛知県では、昭和45年に沖縄から導入された「琉球とうがん」の栽培が増え、今日では沖縄県に並ぶ産地となっています。

「冬瓜」は、冬の瓜と書くので、冬野菜と思われがちですが、夏が旬の野菜です。夏に収穫したもので冷暗所で丸の状態を保管しておくと、冬まで保存できることから、この名前がつけられたといわれています。

「冬瓜」はきゅうりやスイカと同じ、ウリ科の野菜です。栄養面では「きゅうり」と同様にカリウムが多く含まれており、体内のナトリウムとカリウムのバランスを整え、夏バテの改善に効果があります。

