



# 令和3年7月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数13回 祖父江町学校給食センター

ようび	月	火	水	木	金
こんだてめい	 <b>7日 七夕</b> たなばたにちなんだ献立が登場します。七夕汁の中には、天の川をイメージしたおさかなめん、星型のかまぼこ、星型の野菜「おくら」が入っています。	<b>15日 イタリア料理</b> イタリア料理の定番「ピザ」が「ピザサンド」になって登場します。日本でもよく食べられますが、イタリアでは地方によって、生地やのせる具材が変わります。 	<b>1日</b> だしきたまご そくせきづけ ごはん とうがんのカレーまじり	<b>2日</b> くるまえび(2び) きりほしだいこんのあますえ わかめごはん さわにわん	
	<b>愛知県産の食材が出ます!</b> 7月に登場する「しらす」「抹茶」「名古屋コーチン」は、国や愛知県から無償で提供させていただきます。感謝して、愛知の食材を味わいましょう。 5日 きゅうりとじゃこのナムル 6日 はんぺんの抹茶揚げ 7日 コーチンそぼろ丼 14日 名古屋コーチン丼		<b>8日</b> チキチキなんばん パーガー たまごなしマヨネーズ チキン じゃがいも サンドイッチパンズパン ミネストローネ	<b>9日</b> なまあげのにくみそかけ かりもりとツナとあえもの いかにごじる ごはん	
こんだてめい	<b>5日</b> ちゅうかはん きゅうりとじゃこのナムル ごはん	<b>6日</b> はんぺんのまっちゃあげ かおりあえ かぼちゃのみそしる ごはん	<b>7日</b> たなばたゼリー コーチンそぼろどん(そぼろ・やさい) たなばたじる ごはん	<b>8日</b> チキチキなんばん パーガー たまごなしマヨネーズ チキン じゃがいも サンドイッチパンズパン ミネストローネ	<b>9日</b> なまあげのにくみそかけ かりもりとツナとあえもの いかにごじる ごはん
あか	ふたにく うすらたまご えび とりはるまき	はんぺん ふたにく とうふ みそ	なごやコーチン かまぼこ あぶらあげ おさかなめん	チキンたつた パーコン だいず	なまあげ ふたにく みそ ツナ いかにご
みどり	ぎゅうにゅう しらすほし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
よりのめい	にんじん	かぼちゃ あおじそ	にんじん ほうれんそう オクラ	にんじん トマト パセリ	にんじん みつば
めい	しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい	もやし キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし	キャベツ たまねぎ にんにく	しょうが かりもり きゅうり
き	たまねぎ グリンピース きゅうり	なす たまねぎ ねぎ	ほししいたけ	パン じゃがいも さとう マカロニ	だいこん えのきたけ ごぼう
	ごはん さとう でんぶ	ごはん こむぎこ	ごはん さとう ぶどうゼリー	あぶら たまごなしマヨネーズ	ごはん さとう
	ごまあぶら あぶら	あぶら			ごま
こんだてめい	<b>12日</b> フルーツポンチ なつやさい キーマカレー ジャーマンポテト むぎごはん	<b>13日</b> わらびもち えだまめ コロッケ ひやしうどんのく うどんのつゆ しらたまうどん	<b>14日</b> れいとうみかん なごやコーチンどん モロヘイヤのみそしる ごはん	<b>15日</b> ピザサンドのく しろみざかなのジェノパフライ コンソメスープ ピザサンド スライスパン	<b>16日</b> わふうハンバーグ じゅうろく ささげの ごまあえ すましじる ごはん
あか	ふたにく ひよこめめ ウィンナー	あぶらあげ たまご	なごやコーチン とうふ あぶらあげ みそ	パーコン しろみざかな	ハンバーグ かまぼこ とうふ
みどり	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう わかめ
よりのめい	にんじん ピーマン あかピーマン トマト パセリ	にんじん	にんじん たら もろヘイヤ	にんじん ピーマン	にんじん じゅうろくささげ みつば
めい	にんにく しょうが たまねぎ なす	だいこん ほししいたけ えだまめ	たまねぎ キャベツ にんにく	たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ えのきたけ
き	コーン もも バイン りんご オレンジジュース	きゅうり もやし	しょうが えのきたけ みかん	しめじ キャベツ いんげん	キャベツ
	むぎごはん じゃがいも ナタデココ アセロラジュ	しらたまうどん コロッケ さとう わらびもち	ごはん さとう でんぶ	パン じゃがいも でんぶ	ごはん さとう でんぶ
	ルウ	あぶら		あぶら	あぶら ごま

こんだてめい	<b>19日</b> ぎょうざ(2こ) セレクトデザート わかめのちゅうかあえ マーボーどうふ ごはん
あか	ぎょうざ とうふ ふたにく みそ
みどり	ぎゅうにゅう わかめ
よりのめい	にんじん
めい	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ
き	ねぎ たけのこ しょうが にんにく
	ごはん でんぶ さとう セレクトデザート
	ごまあぶら

## 夏を元気にすごそう!

水分補給もこまめにしよう!



### 夏野菜を食べよう

夏にとれる夏野菜は体を冷やす効果があります。また、水分を多く含んでいるので、水分補給にもなります。7月の献立にも、夏野菜がたくさん使われています。献立表から探してみてください。



### 3食きちんと食べよう

一日3回の食事を、決まった時間に食べることで生活のリズムも整います。朝・昼・夜の食事から、しっかり栄養をとりましょう。夏休みに入ってからも、「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣を心がけるようにしましょう。



### 9日 あいちの伝統野菜「かりもり」を味わおう!

夏野菜の「かりもり」は、漬物にするとカリッとしておいしく、ごはんがもりもり進むので「かりもり」と呼ばれるようになったそうです。尾張地方で昔から栽培され、「あいちの伝統野菜」にも認定されています。



### 冷たいものとりすぎに注意!

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり食欲の低下につながってしまいます。また、清涼飲料水やアイスクリームなどには砂糖が多く入っています。とりすぎには注意しましょう。



### 食材の工夫をしてみよう

夏は暑くて食欲が落ちたり、体がだるくなったりする人もいます。豚肉・うなぎ・大豆などに含まれるビタミンB1をとることで、疲労の回復につながります。また、レモンや酢などの酸味のある調味料や、トウガラシなどの香辛料は食欲をアップさせる効果があります。



あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。