

令和3年7月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 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 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため ゆかりキャベツ なすのみそしる はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	698 809	27.2 31.1	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき こまつなのごまネーズあえ ●ノンエッグマヨネーズ とうがんじる	さば みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	とうもろこし キャベツ	さとう こめこ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	665 787	28.4 32.8	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ひじきとだいたいのいために キャベツのみそしる わかめのふりかけ	とりにく	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ	さとう	679 806	34.6 40.9	
6	火	★たなばた こんだて★									
		すめし ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ ★あじフリッター (小2、中3こ) そうめんじる たなばたゼリー	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ かんぴょう たけのこ えだまめ	さとう	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	695 857	24.4 29.5
7	水	ロールパン ぎゅうにゅう パンプキンオムレツ カラフルサラダ ●イタリアンドレッシング コーンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ	えだまめ キャベツ	でんぷん さとう	ドレッシング	708 865	24.1 28.9
8	木	わかめごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ ●ソース わふうサラダ ●わふうドレッシング とりにくとかぼちゃのみそしる (中)フローズンヨーグルト		わかめ ぎゅうにゅう		かぼちゃ	えのきたけ ごぼう	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	702 904	26.2 31.9
9	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす えびしゅうまい (小2、中3こ) もやしのサラダ ●こうみしおドレッシング	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	なす たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	650 791	23.3 27.7	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのはっちょうみそに きゅうりのサラダ ●わふうドレッシング にくじゃが	いわし みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	664 764	26.4 29.6	
			ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				

※七夕給食は、当日の主食がパンのため、前日に行います。

- ☆太字の「名古屋コーチン」は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業でいただいたものです。
- ☆太字の「抹茶」は、愛知県の無償提供事業でいただいたものです。
- 1 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 2 ●印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 3 ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 4 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

令和3年7月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・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		
13	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		596 824	24.9 35.1
		にくだんごのあまずあんかけ (小1、中2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ			
		ちゅうかサラダ ●ナムルドレッシング				だいこん きゅうり		ドレッシング		
		はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん			
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		672 802	20.4 23.7
		なごやコーチンのなつやさいかレー	なごやコーチン 		かぼちゃ トマト ピーマン	ズッキーニ えだまめ たまねぎ なす		カレールウ		
		★ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	さとう			
		フルーツあえ				もも バインアップル みかん		ゼリー		
15	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		715 859	26.0 31.7
		★とりにくのおろしソースかけ	とりにく			だいこん	でんぷん さとう	あぶら		
		ごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ みそ		こまつな	ごぼう こんにやく きりぼしだいこん				
		まっちゃんわらびもち	きなこ		まっちゃん 		さとう でんぷん わらびこ			
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			めん		701 891	26.5 33.4
		ミートソース	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さとう	ハヤシルウ		
		ベーコンポテト	ベーコン				じゃがいも	バター		
		れいとうみかん				みかん				
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスキング生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p> 	<p>なんでも食べて 丈夫な体をつくろう</p> 	<p>つめ(冷)たいもの とり過ぎに気をつけよう</p> 
<p>やさい(野菜)を しっかり食べよう</p> 	<p>すいぶん(水分) 補給をこまめにしよう</p> 	<p>みんなで食事をする 機会をつくろう</p> 

- ☆太字の「名古屋コーチン」は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業でいただいたものです。
- ☆太字の「抹茶」は、愛知県の無償提供事業でいただいたものです。
- 1 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 2 ●印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 3 ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 4 各料理の調味料やだし等については記載されていません。