

令和4年  
学校給食7月分予定献立表



今月の目標  
食べもののはたらきを知ろう  
東浦町学校給食センター



12回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・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・理実	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		674kcal
	さばのしおやき	さば		にんじん	ごぼう こんにやく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	
	きんぴらごぼう	豚肉			とうがん 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		634kcal
	こめココロツケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 砂糖 米粉	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの キャベツのゆかりあえ	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく キャベツ しそ	でんぷん		
5 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		668kcal
	けんちんしのだのわふうあんかけ	油揚げ 豆腐 すけとうだら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん 砂糖	植物油	
	やさいのごまあえ ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		こまつな にんじん にんじん ねぎ	切干し大根 もやし ごぼう えのきたけ ねぎ	砂糖	ごま	
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		610kcal
	あいちけんさんぶたヒレカツ とうがんとかぼちゃのカーレースープ	豚肉 ウインナー		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ とうがん にんにく	パン粉 小麦粉 米粉	米油	
	えだまめサラダ				枝豆 キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
7 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		688kcal
	ほしがたてりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	でんぷん 砂糖		
	ポークビーンズ フルーツのメロンゼリーあえ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ メロン パインアップル 黄桃 みかん	じゃがいも 砂糖 砂糖		
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		624kcal
	いわしのうめに にくじゃが	いわし 豚肉 さつま揚げ		しそ にんじん	梅 玉ねぎ こんにやく 枝豆	でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖		
	かいそうサラダ		こんぶ わかめ 寒天 つのまた きりんさい	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		650kcal
	えだまめココロツケ				玉ねぎ 枝豆	じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油 米油	
	おやこに	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		650kcal
	ショーロンポー	鶏肉 豚肉			キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 小麦粉 春雨	ごま油	
	なすいりマーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		612kcal
	さけのごまみそマヨネーズやき ゴーヤチャンプル	さけ みそ さつま揚げ けずり節			玉ねぎ もやし にがうり		マヨネーズ・ごま 菜種油	
	ぐだくさんじる あじつけかんそうどうふ	鶏肉 豆腐 豆腐 きな粉		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	でんぷん 小麦粉 砂糖	植物油	
14 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳			中華めん		676kcal
	キムチラーメンのしる	豚肉		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 玉ねぎ にんにく りんご			
	はるまき	豚肉		にんじん いら	もやし エリンギ キャベツ	小麦粉 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油 米油	
15 金	きゅうりとわかめのポンずあえ はっこうにゅう(★)		わかめ 脱脂粉乳		きゅうり レモン	砂糖 砂糖		628kcal
	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		
	なつやさしいりこめこカレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ マンゴー ブルーベリー にんにく	じゃがいも はちみつ 砂糖 米粉 でんぷん	植物油	
19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		670kcal
	あおじそいりあじフライ	あじ			しそ	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	きりぼしだいこんのごますあえ	だいこん		こまつな	切干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
	げんまいだんごいりはちはいじる せいこにゅうヨーグルト(★)	豆腐 ヨーグルト		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ	玄米 砂糖		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

★は、業者から学校へ直接配送されます。

今月の愛知産は...

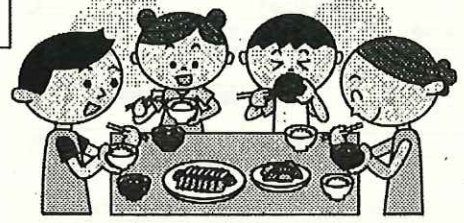
毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

# 給食だより

東浦町学校給食センター

令和4年7月吉日

## 夏休みの食生活

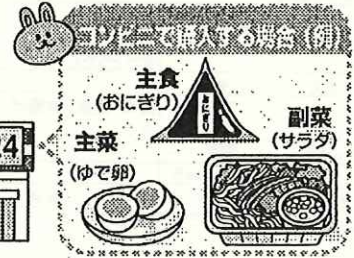


### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

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。おやつはダラダラ食べずに、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。



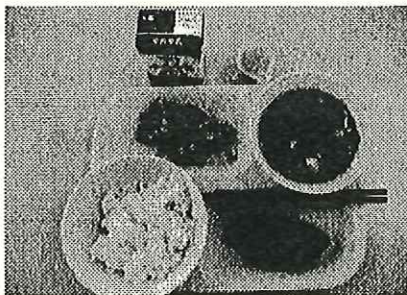
### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

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ほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



## 活用します! 臨時交付金

学校給食では、コロナ禍で原油価格・物価高騰などに直面する子育て世代の皆さんへ、早期に幅広く支援が行きわたるよう国の臨時交付金を活用します。



具体的には、学校給食で使用している給食物資価格の上昇分を、給食費に転嫁することなく町が負担することで、子育て世代の負担を軽減する取り組みを行い、令和4年7月から令和5年3月までの期間に実施します。

7月から毎月、県内産の**おいしい食材を提供する予定です。**  
お楽しみに!

7月は、6日(水)に愛知県産のヒレカツが出ます♪



給食のおすすめメニューや献立表、アレルギー情報などをホームページに載せています! 毎月更新しますのでぜひご覧ください!

