

令和6年  
学校給食7月分予定献立表



今月の目標  
たべものはたらきをしよう  
東浦町学校給食センター



13回 日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		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・種実	
1月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		617kcal 25.4g
	えだまめコロッケ				玉ねぎ 枝豆	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 米油	
	やさいのツナあえ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごんにやく ごぼう しめじ ねぎ			
2火	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		663kcal 27.6g
	にくみそかけ	豚肉 油揚げ さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん		
	きりぼしだいごんのごまずあえ			にんじん	切干し大根 きゅうり 枝豆	砂糖	ごま	
	れいとうみかん				みかん			
3水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		637kcal 26.2g
	やささばのみぞれかけ	さば			大根	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごんにやく	じゃがいも 砂糖		
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		608kcal 24.2g
	なつやさしいりこめココレライス	豚肉	ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく しょうが マンゴー ブルーン	じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖	植物油	
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖	大豆油	
	まめめサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆 キャベツ		ごまドレッシング	
5金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		589kcal 24.8g
	ほしがたハンバーグのてりやきソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん		
	やさいかつおおあえ	かつお粉		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ		オクラ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ビーファン		
8月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		616kcal 25.1g
	あじフライのなんぼんづけ	あじ		ねぎ	ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	菜種油	
	なつやさのみそじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	なす えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも		
9火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		638kcal 31.5g
	とりにくハーフやき	鶏肉					菜種油	
	コールスローサラダ			赤ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ		卵なしマヨネーズ	
	ようふうたまごスープ	卵 ハム		にんじん パセリ	エリンギ 玉ねぎ	でんぶん		
10水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		640kcal 28.2g
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	なすりマーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	ビーファンいりやさしいため	まぐろ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが	ビーファン 砂糖	ごま油	
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		623kcal 24.7g
	おからいりドライカレー	おから 豚肉		赤ピーマン	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし しょうが にんにく マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぶん 米粉 砂糖	菜種油 植物油	
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
	やさいスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい にんにく	じゃがいも		
12金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		594kcal 27.9g
	さばのみそに	みそ さば				砂糖		
	キャベツのこうものあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま	
	なまあげのうまに	豚肉 生揚げ さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ しめじ しょうが	砂糖		
16火	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		611kcal 29.5g
	ちゃんぽんめんのしる	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			
	ゴーヤチャンプルー	まぐろ 豆腐 卵			にがうり		ごま油	
	ハインアップルのシロップに				ハインアップル	砂糖		
17水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		651kcal 28.9g
	ビビンバ(にくたまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油	
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	トックいりちゅうかスープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	米粉 でんぶん		
18木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		678kcal 31.0g
	てばきふうからあげ	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	米油 ごま	
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		玉ねぎドレッシング	
	とうがんじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ しょうが	でんぶん		
ぶどうゼリー(★)					ぶどう	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。  
 ★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は...

こまつな パセリ かぼちゃ トマト 玉ねぎ にんにく  
 じゃがいも なす とうがん ピーマン さやいんげん



オクラ



にがうり

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6年7月吉日



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。家や外で食事をするときに、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。		
<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 	

### ● コンビニで買う場合 (例)



<b>主食</b> おにぎり そば パン	+	<b>主菜</b> 冷ややっこ 焼き魚 からあげ ゆで卵	+	<b>副菜</b> スープ サラダ 煮物
1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。				<b>卵サンド</b> パン(主食) 卵(主菜) 副菜を追加!

### 東浦町骨折予防プロジェクト



★7月11日(木)

「おから入りドライカレー」

料理研究家 浜内千波先生のレシピをもとに給食用にアレンジして提供します。暑い夏にぴったりの料理です。

ご家庭でも作れるように、東浦町のホームページで、オリジナルレシピの動画を公開しています。ぜひご覧ください。



### 食育の日 愛知県産食材と郷土料理

★7月18日(木)「とうがん汁」

県内産のとうがん(「冬瓜」と書きます。夏に多くとれます。)を使った愛知県の郷土料理です。そのものには味はほとんどありませんが、肉や野菜と一緒にだし汁に入れて煮込むことで、うまみを含みます。柔らかくとろとろとした冬瓜のおいしさをぜひ味わってみてください。

