



令和5年 7月分献立表



豊川市学校給食課(学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/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	
3月	ごはん 牛乳 マーボーなす ぎょうざ(㊸2こ・㊹3こ) 冷凍みかん		ぶた肉 赤みそ ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ にら	しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ たまねぎ にんにく 冷凍みかん	ごはん さとう でんぷん 油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油	豊川産なすの日
4火	冷やし白玉うどん 牛乳 肉どうぶ ちくわのいそべ揚げ(㊸1,2年1こ・その他2こ) もやし炒め	うどんつゆ	ぶた肉 冷凍とうふ ちくわ	牛乳	にんじん はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	冷やし白玉うどん さとう でんぷん 油 米粉 油 油	
5水	ごはん 牛乳 ぶ玉汁 いわしのしょうが煮 青菜あえ [なめしの素] ㊸かんそうとうふ		とうふ いわし [かつおぶし] とうふ きな粉	牛乳	にんじん はねぎ なめしの素 [青菜]	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 白玉ふ さとう でんぷん [さとう] 小麦粉 さとう でんぷん 米粉 油	
6木	ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ はるまき 海そうサラダ	香味塩ドレッシング	ぶた肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん にら	だいこん 干しいたけ もやし たまねぎ エリンギ もやし キャベツ コーン キャベツ こんにゃく寒天	ごはん でんぷん 油 でんぷん さとう 小麦粉 油 香味塩ドレッシング	
7金	ごはん 牛乳 きらきらすまし ほし型ハンバーグ 三色炒め たなばたゼリー		ほし型かまぼこ とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん オクラ トマト こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく もやし コーン パインアップル果汁	ごはん さとう 油 油 さとう	豊川産オクラの日 たなばた献立 たなばたゼリー:学校 配送
10月	麦ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス 夏やさいと大豆のサラダ 福神漬		ぶた肉 豆乳 水煮大豆	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス しそ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	ごはん 大麦 じゃがいも 油 ごまドレッシング	豊川産グリーンアスパ ラガスの日
11火	麦ごはん 牛乳 うずらたまごスープ ビビンバ ショウロンポウ(㊸1,2年1こ・その他2こ)		なるとまき うずらたまご 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ にんにく 大豆もやし たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん 大麦 さとう でんぷん 油 いらごま 油	ビビンバ:麦ごはん にビビンバの具をの せ、まぜながら食べま しょう。
12水	ごはん 牛乳 白みそ汁 とり肉のあま酢あんかけ キャベツ炒め アーモンド小魚		冷凍油揚げ 白みそ とり肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう でんぷん さとう でんぷん アーモンド	
13木	くろロールパン 牛乳 サマースープ さかなナゲット(㊸2こ・㊹3こ) ジャーマンポテト		たろうお いか あじ いわし たら ぶり 大豆粉 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン むきえだ豆 たまねぎ しょうが たまねぎ	くろロールパン 油 さとう でんぷん 小麦粉 コーンフラワー 油 じゃがいも 油	
14金	ごはん 牛乳 チャプチェ しゅうまい(㊸2こ・㊹3こ) ポイルもやし フローズンヨーグルト		ぶた肉 ぶた肉 とり肉 たら	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう 油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 油	豊川産きくらげの日 フローズンヨーグルト: クラス配送
18火	ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 えだ豆コロッケ たけのこのピリ辛炒め		とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ 揚げはん	牛乳	にんじん みつば にんじん さやいんげん	とうがん えだ豆 たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 油 さとう 油	
19水	ナン 牛乳 米粉のチキンカレー ウイナーソーセージ(㊸2こ・㊹3こ) やさいソテー		とり肉 豆乳 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ナン じゃがいも 油 油	米粉のチキンカレー: ナンに米粉のチキン カレーをつけて食べ ましょう。

●献立表の㊸は小学校、㊹は中学校です。 ●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。
●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県で作られた食品です。
●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

給食レシピの紹介 ジャーマンポテト

(材料(4人分))

- ベーコン 20g
- じゃがいも(さいのめ切り) 140g
- たまねぎ(せん切り) 60g
- パセリ(みじん切り) 1g
- サラダ油 小さじ1/2
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- 洋風だし 小さじ1/4

〈作り方〉

- ①じゃがいもは固めにゆでる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ゆでたじゃがいもを加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒める。
- ⑤パセリを加えて仕上げる。

朝ごはんて脳の目覚ましスイッチON!

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。朝ごはんを抜き、昼ごはんまで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。

朝ごはんから、ごはんやパンなど主食をしっかり食べて、脳の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

グリーンアスパラガスは疲れを回復する「アスパラギン酸」を含んでいます。豊川市の新鮮なグリーンアスパラガスを美味しく食べて元気に学校生活を送りましょう!

豊川市市田町 山口 雄也さんです。

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。

学校給食課