



令和5年 7月分献立表



豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

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	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
	米粉のハヤシライス		ぶた肉 豆乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	
	夏やさいと大豆のサラダ	ごまドレッシング	水煮大豆	グリーンアスパラガス	きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	福神漬			しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
4火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	白みそ汁		冷凍油揚げ 白みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ	じゃがいも	
	とり肉のあま酢あんかけ		とり肉			さとう でんぷん		
	キャベツ炒め			にんじん	キャベツ		油	
5水	くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン		
	サマースープ			トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン むきえだ豆		油	
	さかなナゲット(㊸2こ・㊹3こ)		たちうお いか あじ いわし たら ぶり 大豆粉		たまねぎ しょうが	さとう でんぷん 小麦粉 コーンフラワー	油	
	ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
6木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	きらきらすまし		ほし型かまぼこ とうふ	にんじん オクラ	たまねぎ たけのこ えのきたけ			
	ほし型ハンバーグ		とり肉 ぶた肉	トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	
	三色炒め			こまつな	もやし コーン		油	
7金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	マーボーなす		ぶた肉 赤みそ	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす	さとう でんぷん	油	
	ぎょうざ(㊸2こ・㊹3こ)		ぶた肉	にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
	冷凍みかん				冷凍みかん			
10月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とうがんのみそ汁		とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん みつば	とうがん			
	えだ豆コロッケ				えだ豆 たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	たけのこのピリ辛炒め		揚げはん	にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油	
11火	ナン 牛乳		牛乳			ナン		
	米粉のチキンカレー		とり肉 豆乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
	ウイナーソーセージ(㊸2こ・㊹3こ)		ウイナーソーセージ					
	やさしいソテー			にんじん	キャベツ コーン		油	
12水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チャプチェ		ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ さとう	油	
	しゅうまい(㊸2こ・㊹3こ)	パックしょうゆ	ぶた肉 とり肉 たら		たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	油	
	ポイルもやし				もやし			
13木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ふ玉汁		とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		
	いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	さとう でんぷん		
	青菜あえ [なめしの素] ㊸かんそうとうふ		[かつおぶし] とうふ きな粉	なめしの素 [青菜]	キャベツ きゅうり	[さとう] 小麦粉 さとう でんぷん 米粉	油	
14金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ユッケジャンスープ		ぶた肉 赤みそ 白みそ	にんじん にら	だいこん 干しいたけ もやし たまねぎ	でんぷん	油	
	はるまき		ぶた肉	にんじん にら	エリンギ もやし キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉	油	
	海そうサラダ	香味塩ドレッシング		ひじき	コーン キャベツ こんにゃく寒天		香味塩ドレッシング	
18火	冷やし白玉うどん 牛乳	うどんつゆ	牛乳			冷やし白玉うどん		
	肉どうふ		ぶた肉 冷凍とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく	さとう でんぷん	油	
	ちくわのいそべ揚げ(㊸1,2年1こ・その他2こ)		ちくわ	青のり粉		米粉	油	
	もやし炒め			にんじん こまつな	もやし		油	
19水	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
	うずらたまごスープ		なるとまき うずらたまご	にんじん はねぎ	たまねぎ 干しいたけ			
	ビビンバ		牛肉	にんじん チンゲンサイ	にんにく 大豆もやし	さとう でんぷん	油 いらごま	
	ショウロンポウ(㊸1,2年1こ・その他2こ)		ぶた肉		たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぷん さとう 小麦粉	油	

●献立表の㊸は小学校、㊹は中学校です。 ●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。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●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。

朝ごはんは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～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!

なす

グリーンアスパラガス

オクラ

きくらげ

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