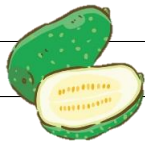
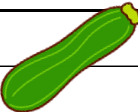
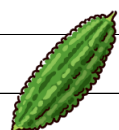
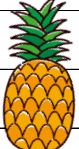


令和6年7月分 こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こ ん だ て 	主に体の組織をつくる食品 おも そしき しよくひん		主に体の調子を整える食品 おも からだ ちょうし ととの しよくひん		主にエネルギーになる食品 おも たんすいかぶつ しよくひん		エネルギー Kcal	たんばく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こざかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしょく 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ たんすいかぶつ 米・パン・めん さとう いも・砂糖	ゆ し しじつ 油脂・種実		
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		660 831	24.9 29.5
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん			
	とうがんのそぼろに	ぶたにく			とうがん えだまめ	さとう			
	きりぼしだいこんとなめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん なめこ				
2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609 783	22.8 27.5
	やきぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら		
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	オレンジ				オレンジ				
3 (水)	【世界の料理－フランス－】							607 787	15.0 17.7
	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			
	やさいのグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら		
	ラタトゥイユ			トマト	ズッキーニ なす たまねぎ きパパリカ	さとう でんぷん	オリーブオイル		
4 (木)	【七夕献立】							638 795	20.7 24.3
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	ツナちらしずしのぐ	まぐろ		にんじん さやいんげん	たけのこ きりぼしだいこん しいたけ	さとう			
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
5 (金)	たなばたじる	とうふ ちらしかまぼこ	にんじん オクラ	はくさい	ピーフン			672 835	25.3 31.1
	◎たなばたゼリー		かんてん		レモン ぶどう みかん	さとう	あぶら		
	しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん			
	カレーうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	でんぷん	カレールウ		
8 (月)	ごもくあげどうふ(小2コ・中3コ)	とうふ いとよりだい	ひじき	にんじん	えだまめ たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	617 768	30.2 36.2
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	たらのしおこうじやき	すけそうだら				さとう			
9 (火)	こんぶまめ	だいず	こんぶ			さとう		583 762	24.3 31.1
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう			
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
	キャベツいりつくね	とりにく かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう			
10 (水)	ゴーヤチャンプル	たまご とうふ		にんじん ゴーヤ			ごまあぶら	641 782	26.4 31.4
	さわにわん	ぶたにく	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ					
	㊤あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
11 (木)	えだまめとあぶらあげのまぜごはんのぐ	あぶらあげ			えだまめ	さとう		679 840	28.5 34.9
	とりのてりやき	とりにく				さとう でんぷん			
	とうがんのみそしる	とうふ みそ	にんじん はねぎ	とうがん えのきたけ					
	◎パインゼリー				パイナップル	さとう			
12 (金)	サンドロールパン 牛乳		牛乳			パン		608 776	22.8 26.5
	ロングウインナー	ウインナー		トマト		さとう			
	キャベツソテー				キャベツ				
	ポテトポタージュ	とりにく とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ		
12 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 776	22.8 26.5
	マーボーナス	ぶたにく みそ		さやいんげん	なす	さとう でんぷん	あぶら		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				
	なまあげのちゅうかに	ベーコン なまあげ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく		さとう でんぷん	ごまあぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【 お知らせ 】

※4日は、麦ごはんに「ツナちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。
※10日は、ごはん「枝豆と油揚げの混ぜごはんの具」を混ぜて食べましょう。
※11日は、パンに「ロングウインナーとキャベツソテー」をはさんでホットドックにして食べましょう。



※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）

<基準値>

小学校
中学校

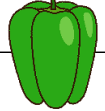
摂取エネルギー全体
の13～20%

☆☆☆☆☆☆☆☆ セレクトデザート ☆☆☆☆☆☆☆☆

7月18日はセレクトデザートです。どちらを選びましたか？

	エネルギー	たんぱく質
A ソーダ風ゼリー	48kcal	0.1g
B いちごカップケーキ	94kcal	1.1g

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日／曜	 こんだて 	おも 主に体の組織をつくる食品 そしき しよくひん		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える食品 しよくひん		おも 主にエネルギーになる食品 しよくひん		エネルギー Kcal	たんばく質 g
		1群(たんぱく質) しつ	2群(無機質) むきしつ	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物) たんすいかぶつ	6群(脂質) しじつ		
		魚・肉・卵 さかな にく たまご 豆・豆製品 まめ まめせいひん	牛乳・乳製品 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 小魚・海藻 こさかな かいそう	緑黄色野菜 りよくおうしょくやさい	その他の野菜 た やさい 果物・きのこ くだもの	米・パン・めん こめ いも・砂糖 いも さとう	油脂・種実 ゆ し しゅじつ		
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 809	24.4 28.6
	レバーとかぼちゃのあげに	とりレバー		かぼちゃ		さとう	あぶら		
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ	でんぷん			
	れいとうみかん				みかん				
17 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		628 788	27.4 32.9
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	でんぷん さとう			
	ごまひじき		ひじき			さとう	ごま		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう えのきたけ	さといも			
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634 830	23.9 30.6
	なつやさいカレー	ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす きパプリカ えだまめ	じゃがいも	カレールウ		
	やきハンバーグ	とりにく ぶたにく		 	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
	◎セレクトデザート	A ソーダふうゼリー	とうにゅう	かんてん		さとう でんぷん			
		B いちごカップケーキ	とうにゅう		いちご	こめこ さとう	あぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



七夕は、季節の節目となる五節句のひとつです。日本の「たなばたつめ」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、はた織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

7月4日は、星の形をしたかまぼこやオクラが入った「七七汁」、デザートには「七夕ゼリー」ががでます。お楽しみに。



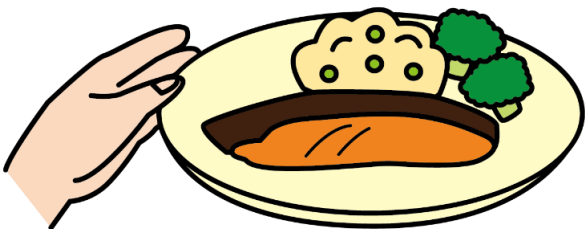
今月の重点目標「食事のマナーを身につけよう」

食事中、はしを持っていない方の手はどうしていますか？ ひじをついたり、机の下にあったりすると、姿勢が悪くなってしまいます。日本では、ごはんと汁物の入っているおわんや小鉢のような小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは、机に置いたままでよいですが、食器に手を添えて食べるようにしましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べるときは、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
幸田町産なす・冬瓜・ゴーヤ・オクラ・葉ねぎ・
チンゲン菜・たまねぎ・もやし



<基準値>

小学校

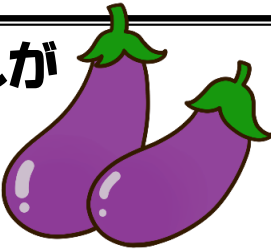
中学校

650

830

摂取エネルギー
全体の13～
20%

豊坂小学校・深溝小学校のみなさんが 育てた「なす」をいただきます！



今年も豊坂小学校・深溝小学校のみなさんから大切に育てた「なす」をいただきます。

12日(金)の「マーボーナス」に使用します。感謝して食べましょう。

～豊坂小学校からのメッセージ～

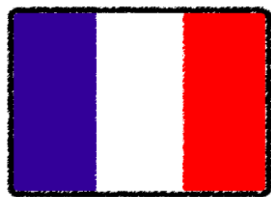
豊坂小のナスは3年生と6年生で育てています。愛情をたくさんこめて育てているので、ナスが苦手な人もぜひ食べてみてください。

～深溝小学校からのメッセージ～

深溝小5年生ががんばって育てました。ナスは栄養がたくさん入っているので、体の調子が良くなります。味わって食べてください。

*** 世界の料理 フランス（3日）***

2024年7月26日から、4年に一度のオリンピックがフランス・パリで開催されます。フランス料理は「食の伝統」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。



■クロワッサン

20世紀初頭に、パリのパン職人がバターたっぷりの生地を三角形にカットし、くるくると丸めて三日月の形にして作ったのが始まりです。



■ラタトゥイユ

フランス南部にあるニースの郷土料理です。「ラタ」は「食べ物」、「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があります。夏野菜をふんだんに使った煮込み料理です。



■ペイザンヌスープ

ペイザンヌは、フランス料理の調理方法で「1cm角の薄切りにした野菜」という意味があります。日本の「色紙切り」という切り方です。給食では、玉ねぎとキャベツを色紙切りにしました。

