

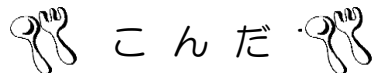
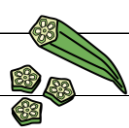


令和7年7月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こんだ	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		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)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校		
1 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		632 796	25.5 30.4	
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう				
	きんぴらごぼう	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま あぶら			
	やさいとツナのにももの	まぐろ		にんじん	だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう				
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		673 824	23.5 27.6	
	すぶた	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ たけのこ きパプリカ しょうが	さとう でんぶん	あぶら			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ	ごまあぶら			
	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
3 木	サンドロールパン 牛乳		牛乳			パン		711 856	30.9 36.5	
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう				
	パンプキンスープ	ベーコン とうにゅう	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ			
	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		599 748	27.3 32.5	
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら			
	ひじきとしらすのふりかけ		しらすぼし ひじき		とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら			
	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 だいこん	じゃがいも				
7 月	【七夕献立】							680 839	21.3 25.4	
	ごはん 牛乳		牛乳			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 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			
	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				
	◎たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン メロン	さとう でんぶん				
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		589 755	20.8 25.2	
	にくだんごのあまずに(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら			
	さっぱりなすじゃこ		しらすぼし		なす	さとう	ごま あぶら			
	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					
9 水	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン		611 748	26.8 31.7	
	パンプキンオムレツ	たまご		かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう				
	オレンジ				オレンジ					
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		652 810	24.5 28.7	
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら			
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい		ごま			
11 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		643 849	24.6 31.9	
	にくみそソース	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ メンマ きくらげ しろねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら			
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ				
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかん もも パイナップル	さとう				
14 月	【世界の料理ーアメリカー】							670 846	25.9 30.7	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ジャンバラヤのぐ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら			
	フライドチキン	とりにく				でんぶん さとう	あぶら			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも				
	プチアセロラゼリー(小1コ・中2コ)				アセロラ	さとう				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ					＜基準値＞		650 830	摂取エネルギー 全体の13～20%
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。							小学校 中学校			

【 お知らせ 】

- ※3日は、パンに「スラッピージョー」をはさんで食べましょう。
- ※7日は、ごはん「ツナちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。
- ※14日は、ごはん「ジャンバラヤの具」を混ぜて食べましょう。

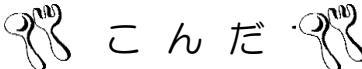
※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）



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。
8日(火)の「さっぱりなすじゃこ」に使用します。
感謝して食べましょう。



日／曜	 こんだ 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質		
		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)	Kcal	g		
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず だい まい さいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうさいひん 牛乳・乳製品 こ さかな かい そう 小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 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 米・パン・めん さとう いも・砂糖	ゆ し しゅじつ 油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校			
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		593 766	24.6 30.7		
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら				
	ごもくにまめ	だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう					
	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ	とうがん たまねぎ えのきたけ						
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		672 844	30.8 36.9		
	さばのてりやき	さば				さとう でんぶん					
	ごまひじき		ひじき			さとう	ごま				
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう					
17 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		689 863	25.4 31.6		
	なつやさいカレー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす		カレールウ				
	しろみざかなフライ	すけそくだら				パンこ こむぎこ	あぶら				
	えだまめ				えだまめ						
	◎セレクト デザート	A メロンソーダゼリー	とうにゅう		メロン	さとう					
		B シークワーサータルト	とうにゅう		シークワーサー	さとう こめこ でんぶん	あぶら				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ					＜基準値＞		小学校 中学校	650 830	摂取エネルギー 全体の13～ 20%
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。											



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

給食では、天の川に見立てて汁の中に「ビーフン」を入れました。他にも星型のかまぼこや、切り口が星に見えるオクラが入っています。楽しんで食べてくださいね。



今月の重点目標 「食事のマナーを身につけよう」

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

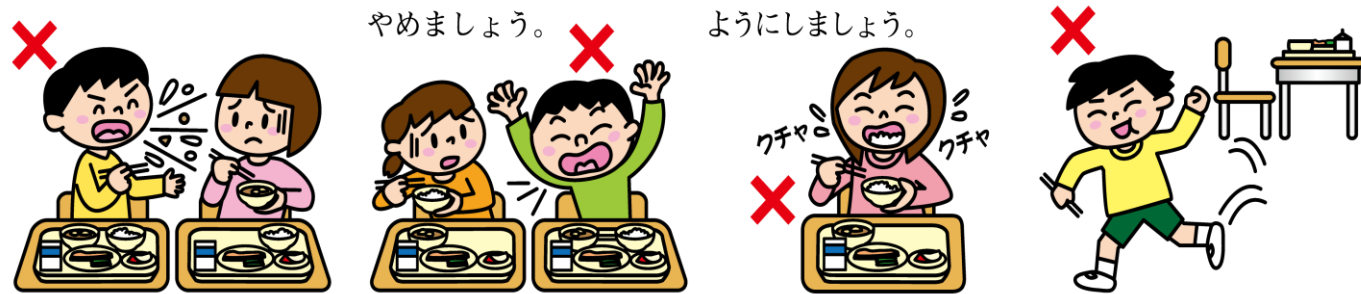
！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



＊＊世界の料理 アメリカ（14日）＊＊

アメリカ料理といえば、ハンバーガーやビーフステーキなど肉料理やパン料理が定番ですが、アラ



■ジャンバラヤ

アメリカ南部のルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めて、米や水、調味料、ケイジャンスパイスやチリペッパーなどの香辛料を加えて炊き上げます。給食では、辛みをおさえて作ります。



■フライドチキン

アメリカ南部の伝統的な料理の一つです。鶏肉に香辛料やハーブで味つけをした後、高温の油で揚げること



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
たまねぎ・じゃがいも・葉ねぎ
オクラ・とうがん

