

令和4年

# 7月の給食だより



高浜市立翼小学校

こんだてめい 献立名		あかいろ しょくひん 赤色の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりいろ しょくひん 緑色の食品	エネルギー (kcal)
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ あわせみそ	ごはん さつまいも	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ なす さやいんげん	572
	とりにくとこんさいのひらつつくね	とりにく	さといも パンこ でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ れんこん ごぼう	
	きゅうりのうめあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり もやし うめ	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	ごはん はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ にんにく	618
	あいちのしそいりはるまき	とりにく	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん しろねぎ しょうが あおしそ	
	パンパンジーふうサラダ	だいず	パンパンジードレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	
<b>あいち あじ せやうしょく 愛知の味めぐり 銘食 ~安城市~</b>					
5 火	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん	たまねぎ ピーマン かぼちゃ とうがん マッシュルーム とうもろこし	600
	<b>いちじくソースハンバーグ</b>	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	パンこ さとう	れんこん たまねぎ いちじくかじゅう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル さとう	えだまめ にんにく	
6 水	クロワッサン ぎゅうにゅう あいちのめぐみあじわいらタウイコ	ぎゅうにゅう とりにくだんご	クロワッサン じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ なす きピーマン エリンギ トマト セロリ あおじそ にんにく	671
	ハムステーキ	ぶたにく とりにく			
	カラフルゼリーのフルーツミックス	よんしょくゼリー		ナタデココ もも りんご パイナップル	
<b>がつなのか たなほた 7月7日は「七夕」</b> <b>ほしがた た もの つか ~星形の食べ物が使われています。いくつあるかな?~</b>					
7 木	ごはん ぎゅうにゅう <b>たなほたそうめんじる</b>	ぎゅうにゅう ほしがたかまぼこ	ごはん そうめん ぶ	にんじん たまねぎ オクラ しいたけ ねぎ	675
	<b>ほしがたミンチカツ</b>	ぶたにく	パンこ さとう こむぎこ でんぶん こめこ あぶら	たまねぎ	
	かんてんサラダ <b>あまのがわゼリー</b>	かんてん	ごまドレッシング さとう	きゅうり とうもろこし もやし パイナップル マンゴー さくらんぼかじゅう	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび	ごはん ごまあぶら	にんじん とうがん はくさい たもぎたけ ねぎ しょうが	598
	さばのみそに	さば みそ	さとう		
	やさいのしおこうじいため	ベーコン	ごま さとう あぶら	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム かんてん	ごはん じゃがいも あぶら	エリンギ たまねぎ パセリ とうもろこし	654 (セレクト デザート をのぞく)
	とりのささみフライ	とりにく	じゃがいも こめこ でんぶん さとう あぶら		
	カラフルベジソテー	ウイナー	あぶら	キャベツ にんじん えだまめ きピーマン	
セレクトデザート いちごアイス・バニラアイス・チョコクレープの3つから1つをえらぶ					
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつマーボー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうぶ だいず あかみそ	むぎごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ トマト なす ピーマン あかピーマン にんにく しょうが	580
	ちゅうかあつやきたまご	たまご かに	さとう ごまあぶら あぶら	たけのこ しいたけ ねぎ	
	はるさめのナムル		はるさめ ごまあぶら さとう	もやし にんじん トウモロコシ	



献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		みんなのち・にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとな なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのスタミナどんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こんにやく さとう あぶら	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	670
	いりどりつみれじる	さんしょくつみれ こうやどうふ		だいこん ほうさい にんじん さやいんげん	
	さわらフリッター	さわら	こむぎこ でんぷん あぶら		
	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		
14 木	やきぶたときんしたまご やさいあえ	たまご やきぶた		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	575
	わかめのねぎごまスープ	とりにく なるたまき とうふ わかめ	ごま あぶら ごまあぶら	たけのこ しろねぎ キャベツ ねぎ	
	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん しょうが にんにく	
15 金	えだまめコロッケ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	えだまめ たまねぎ	714
	フレンチサラダ		フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー	

**おしらせ** ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

### 愛知の味めぐり給食

6月から毎月1回「愛知の味めぐり給食」を実施しています。愛知県の各市町村で有名な料理や、特産品を使った料理を提供します。6月は高浜市の「とりめし」、7月は高浜市の隣の安城市の特産品「いちじく」を使った「いちじくソースハンバーグ」です。9月から毎月登場するので、どの市町村の料理が出るか楽しみにしてください。

#### クイズ

愛知県の市、町、村の数は全部でいくつでしょう？



答えは、右下にあります。



いちじくは、玉ねぎのような形をした果物です。6月から10月に収穫されます。愛知県はいちじくの生産量が全国第1位で、そのほとんどが安城市で生産されています。いちじくは、甘く、薬のような効果があるといわれ、昔は薬として食べられていました。現在では、お腹の調子を良くする働きや、骨をつくるのを助ける働きがあり、栄養豊富な果物として食べられています。

#### セレクトデザート

7月11日(月)は、セレクトデザートです。3つのアイスの中から選んだものを食べます。



① いちごアイス (63 kcal)



② バニラアイス (74 kcal)



③ チョコクレープ (88kcal)



夏は水分をこまめにとり、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。  
夏休みは給食がありませんが、一日3回、規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう。



9月からの給食も楽しみに待っていてください

クイズの答え: 38市、14町、2村の合計54市町村