



毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



こんだてよていひょう

(小学校)



2025年7月分



13回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
				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
1	火	○	白ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個) パンサンスー はるさめスープ	ぶた肉	飲用牛乳		キャバツ 玉ねぎ にんにく キャバツ もやし チンゲンサイ	米 さとう 小麦粉 さとう はるさめ	ごま油 ごま油
2	水	○	白ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 塩こんがあげ さわにわん		飲用牛乳		枝豆 玉ねぎ キャバツ ほうれんそう にんじん みつば	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油
3	木		ロールパン 牛乳 とりのハーブソース焼き ピーズサラダ コーンポタージュ	とり肉 大豆	飲用牛乳	バジル にんじん	オレガノ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ロールパン さとう でんぷん	サウザンドドレッシング バター
4	金	○	白ごはん 牛乳 星型メンチカツ 和風マリネ きらきら汁	ぶた肉	飲用牛乳		玉ねぎ きゅうり ホールコーン にんじん オクラ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉	油 ごま油
7	月	○	麦ごはん 牛乳 いわししょうが煮 キャバツのアーモンドあえ スタミナ汁	いわし	飲用牛乳		しょうが キャバツ もやし にんじん にんじん	米 麦 さとう でんぷん さとう	アーモンド粉 白すりごま 油
8	火		★ナン 牛乳 キーマカレー ふくじんだレッシング フルーツゼリーミックス	とり肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャバツ 福神づけ パインシロップづけ 黄桃シロップづけ	ナン ひよこ豆 カレールウ さとう	油 油
9	水	○	麦ごはん 牛乳 さばゆずみそ煮 ゆかりあえ 吉野汁	さば みそ	飲用牛乳		ゆず キャバツ きゅうり にんじん	米 麦 さとう 米粉	
10	木	○	ちゃんぽんめん 牛乳 長崎ちゃんぽんの汁 春巻 きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 いか むきえび はんぺん ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん いら	キャバツ ねぎ 干しいたけ しょうが キャバツ もやし エリンギ きゅうり	ちゃんぽんめん でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま油 白いりごま ごま油
11	金	○	麦ごはん 牛乳 つくね野菜つつみ ぶた肉ととうふのチャンプルー おひたし	とり肉 ぶた肉 とうふ	飲用牛乳	にんじん にんじん みつば	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ しょうが 干しいたけ もやし	米 麦 里いも でんぷん さとう	油
14	月	○	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 甘酢あえ けんちん汁 プチゼリー(りんご味)	ほき とうふ	飲用牛乳	にんじん にんじん	キャバツ きゅうり こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 麦 パン粉 でんぷん 小麦粉	油
15	火	○	麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉丼の具 厚焼きたまご 十六ささげのごまあえ	ぶた肉 たまご 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう でんぷん	油 油 白いりごま
16	水	○	麦ごはん 牛乳 かつおおかか煮 梅肉あえ とうがんのうすくず汁	かつお かつお節 とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しょうが キャバツ きゅうり 梅 とうがん 干しいたけ しょうが	米 麦 さとう でんぷん	油
17	木		クロワッサン 牛乳 あじカレーフライ グリーンサラダ 夏野菜のミネストローネ	あじ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト	枝豆 きゅうり キャバツ にんにく セロリ なす 玉ねぎ スズキニ キャバツ	クロワッサン パン粉 でんぷん 小麦粉	油 イタリアンドレッシング

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

★は、直接学校へ配送されるものです。
(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)

〈献立について〉

4日...7月7日の七夕にちなみ、星型メンチカツ・きらきら汁を食べます。きらきら汁には星型のかまぼことオクラ、そうめんが入っています。

15日...十六ささげのごまあえの十六ささげは、愛西市及び稲沢市の特産品です。「あいちの伝統野菜」にも選定されています。

16日...7月19日は「土用(どよう)の丑(うし)の日」です。これにちなみ、梅肉あえ・とうがんのうすくず汁を食べます。

※8日のふくじんだレッシングに使用するキャバツは、農薬を減らして栽培されたものを使用します。

※7月に使用する米となす、玉ねぎ、キャバツの一部は豊明市でとれたものを使用する予定です。

今月のかむかむチャレンジメニュー 14日 こんにゃく(けんちん汁)



給食の定番メニューである、けんちん汁には短冊に切ったこんにゃくが入っています。こんにゃくは特有の弾力性がある食材です。かみこたえがあるので、早食い防止にもつながります。よくかんで食べましょう。



☑ SNSやクックパッド等の情報発信 ☑

給食センターでは、普段子どもたちがどんな給食を食べているのか知ってもらうため、給食写真を豊明市の公式Instagramに掲載しています。また、好評献立を料理検索サイトcookpadでレシピを公開しています。ぜひアクセスしてみてください。



@TOYOAKE_OFFICIAL

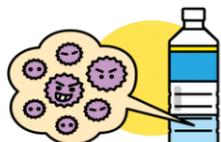
cookpad

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。

豊明市立学校給食センター

中央調理場：電話0562-92-5730 (配送校：豊明小・中央小・沓掛小)

栄調理場：電話0562-97-3901 (配送校：栄小・二村台小・大宮小・三崎小・館小)