

令和4年7月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 金	ごはん 牛乳 ★愛知のたこ飯の具 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃのみそ汁 紫いもチップス		ぎゅうにゅう			ごはん さとう		669 789	32.1 37.7
4 月	ごはん 牛乳 マーボーなす 子持ちししゃもフライの香味だれかけ (小2個、中3個) 中華あえ ●中華ドレッシング	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	704 858	25.8 31.3
5 火	ごはん 牛乳 ミニとんかつ ●卓上ソース 甘酢あえ なまあげ やさい たまご 生揚げと野菜の卵とじ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう	あぶら	653 781	24.3 28.7
6 水	こがた 小型ロールパン 牛乳 ツナと野菜の和風スパゲティ 焼きチキンナゲット (小2個、中3個) えだまめ 枝豆サラダ ●イタリアンドレッシング 【レモン豆乳ムース】	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ	オリーブオイル あぶら	643 787	26.3 32.2
7 木	すめし 酢飯 牛乳 ちらし寿司の具 お星さまハンバーグの和風あんかけ たなばたじる 七夕汁 【七夕ゼリー】	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ ぶどう レモン みかん	ごはん さとう さとう		637 779	24.3 29.9
8 金	ごはん 牛乳 あじのフリッター(小中2個) ゴーヤチャンプルー もずく入りスープ	あじ	ぎゅうにゅう	オキアミ あおさ にんじん		ごはん こむぎこ でんぶん こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	661 763	26.3 29.6
11 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きゅうりの梅塩昆布あえ 豚塩ちゃんこ煮	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが きゅうり うめ	ごはん さとう でんぶん		640 761	25.5 29.8
12 火	ごはん 牛乳 あ 揚げ鶏のおろしソースかけ ごまひじきあえ き 切り干し大根のみそ汁	とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう		だいこん ひじき にんじん こまつな	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	675 795	25.9 30.0

令和4年7月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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		
13	水	ごはん 牛乳	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん	さとう こめこ	655	27.8
		さばの銀紙焼き	たまご		にんじん	さとう	ごまあぶら	774	32.5
		にんじんしりしり	とうふ		はねぎ	さといも でんぶん			
		のっぺい汁			だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく				
14	木	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう		ごはん			
		えだまめ 枝豆コロッケ ●卓上ソース				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	656	23.0
		たくあんあえ			キャベツ たくあん		ごま	779	26.4
		とうがんにじる 冬瓜汁	とりにく		にんじん はねぎ	しいたけ とうがん			
15	金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう		ソフトめん			
		なすとトマトのミートソース	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム なす グリーンピース	さとう ハヤシルウ	705	27.0
		かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			かぼちゃ	えだまめ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	901	34.0
		れいとう 冷凍みかん				みかん			
19	火	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		むぎごはん			
		なつやさい 夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ スキニーニ なす えだまめ	カレールー	677	20.1
		ふくじんづ 福神漬け				だいこん ুরি なす れんこん きゅうり しょうが		858	26.4
		サマーゼリーミックス				パイン みかん	はちみつレモンゼリー サイダーゼリー		
		キャンディーチーズ3個(中学校)		チーズ					
20	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごはん			
		えびしゅうまい(中3個)	たら えび			たまねぎ	こむぎこ	—	—
		ほいこーろー 回鍋肉	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ キャベツ	さとう でんぶん	778	31.6
		はるさめ 春雨スープ	チキンハム とうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ	はるさめ		

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

基準値 上段 小学校	650	21~32
下段 中学校	830	26~42

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15前後) げんご
<p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」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、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ</p> <p>うめぼし 梅干し</p> <p>うの花</p> <p>うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がももっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>いなりずし</p> <p>野菜の天ぷら</p>