令和5年7月献立表
小学校・中学校

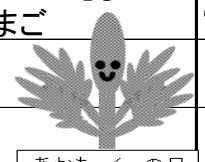
今月の目標

好き嫌いなく食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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・さとう	油脂・種実	
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		624 767
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり	さとう		
		あじつけかんそうどうふ (中のみ)	とうふ きな粉				小麦粉 もち米 さとう		
4	火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		664 776
		たいわんラーメンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん にら チンゲンサイ	にんにく もやし			
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	米粉 でんぷん	油	
		いかとキャベツのすのもの	いか	わかめ		キャベツ コーン	さとう		
5	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		620 740
		ぶたどん	ぶた肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ こんにゃく しいたけ	さとう		
		とりにくのソースいため	とり肉			キャベツ 玉ねぎ	さとう	油	
		だいずのごまがらめ	大豆				さとう	ごま 油	
6	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		629 776
		さわにわん	ぶた肉 とうふ 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ			
		こめこのししゃもフライ 小2び中3び	ししゃも				米粉 でんぷん	油	
		シャキシャキサラダ	とり肉			もやし きゅうり キャベツ			
		たくじょうドレッシング					ドレッシング		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		636 773
		とうふのすましじる	とうふ 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			
		ほしがたハンバーグの みそだれ	とり肉 ぶた肉 みそ		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
		☆たなばたゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう		
10	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		683 789
		なつやさいカレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす にんにく りんご	じゃがいも	オリーブ油	
		ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ きゅうり			
		れいとうみかん				みかん			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 740
		とりだんごじる	とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん えのきたけ しいたけ	小麦粉	油	
		えだまめコロッケ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		こまつなと ハムのいためもの	ハム		こまつな にんじん	もやし コーン		油	
12	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		643 840
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	
		カラフルピーマンいため	ソーセージ		ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン		油	
		フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄桃	さとう ゼリー(豆 乳・りんご・ぶどう・		
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		646 768
		オクラのみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		オクラ ねぎ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
		あじのおろしかけ	あじ			だいこん	さとう でんぷん	油	
		ひじきごはんのぐ	大豆 とり肉	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		657 821
		あかもくいりはっぽうさい	とり肉 いか えび うずらたまご	あかもく	にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ	でんぷん		
		あげぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	油	
		はるさめときゅうりの ちゅうかあえ	ハム			コーン きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま油	
18	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		648 831
		とこなめしょくざい ゴロゴロ！ボロネーゼ	ぶた肉		にんじん トマト	常滑産玉ねぎ 常滑産なす マッシュルーム	さとう		
		ツナコーンいため	ツナ		にんじん	コーン 玉ねぎ		油	
		パインスティック				パインアップル	さとう		



19	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		610 718
		かぼちゃのみそしる	ぶた肉　とうふ 油揚げ　みそ		かぼちゃ にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ			
		とりにくととこなめさん ズッキーニのいためもの	とり肉		ピーマン	常滑産ズッキーニ	さとう	油	
		セレクトデザート							
		A:わらびもち	きな粉				でんぷん　さとう		
		B:ラムネゼリー				レモン	さとう		

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	640 778
基準値	650 830

今月の料理紹介

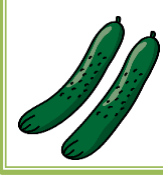
♧よくかもう♧
5日　大豆のごまがらめ
★味わおう★
4日　台湾ラーメンスープ
♪作ってみよう♪
5日　豚丼
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
19日　鶏肉と常滑産ズッキーニの炒め物

今月の応募献立

18日(火)
常滑食材ゴロゴロ！ボロネーゼ
鬼崎北小学校
竹内　一葉　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(水)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～



たべもの
カレンダー
きゅうり

地場産物キャラクター

あかもっくー

7月19日（水）

セレクトデザート

A:わらびもち

プルプルとした食感で、国産のきなこがまぶしてあります。夏によく食べられる和菓子です。

乳・卵・小麦なし　68kcal

B:ラムネゼリー

どこか懐かしさを感じるようなラムネ味のゼリーです。夏らしく、さわやかな味わいです。

乳・卵・小麦なし　39kcal

常滑市学校給食
食育推進マスコット
とこめちゃん

常滑市のホームページで、本日の給食の写真や朝食レシピを紹介しています。QRコードで読み込むとすぐに見られますので、ぜひご覧ください。

「本日の給食写真」　「パワーアップ朝ごはん」

■　学校給食の放射線量測定結果（単位：ベクレル/キログラム）

検体使用月	品目	産地	測定日	検査結果
６月	はくさい	長野県	6月16日	検出下限値以下

～ 二学期より，ホームページへの掲載のみとさせていただく予定です ～

暑い夏を元気にすごそう

その食生活、夏ばての原因になっているかも・・・

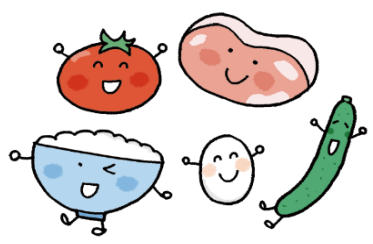
夏に起こりやすい体調不良のことを「夏ばて」といいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

夏ばて予防の３つのポイント

こまめに水分補給を！

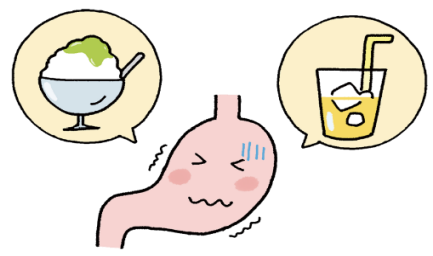
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよく、いろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。