令和6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	
1	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		633 740
		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 小麦粉	オリーブ油	
		チキンサラダ	とり肉			コーン キャベツ きゅうり			
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 741
		じゃがいものみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	ごぼう	じゃがいも		
		あじのてりやき	あじ			しょうが	さとう でんぷん	油	
		やさいのごまあえ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
3	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		671 881
		こめこマカロニのトマトに	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	米粉マカロニ さとう		
		チキンハムカツ	とり肉				じゃがいも 米粉	油	
		フルーツポンチ	ゼリー(豆乳)			みかん パインアップル 黄桃 ゼリー(りんご・ ぶどう・もも)	さとう		
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		611 721
		ちゅうかスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ			
		まいてたのしい ぶたにくのプルコギ キンパふう	ぶた肉		にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう	ごま油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			
		てまきのり		のり					
		たくじょうしおだれ ドレッシング					しおだれドレッシング		
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		639 762
		たなばたじる	ぶた肉 とうふ		にんじん オクラ	だいこん しいたけ	小麦粉		
		えだまめコロッケ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		ごもくごはんのぐ	とり肉 ちくわ		にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう		
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		634 740
		なすいりマーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく なす 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		ビーフンのちゅうかいため	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	
		れいとうみかん				みかん			
9	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		649 755
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	さとう 小麦粉		
		ハッシュポテト				玉ねぎ	じゃがいも	油	
		オクラとあかもくの ねばねばサラダ	とり肉	あかもく	オクラ	もやし キャベツ	さとう		
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626 745
		とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	小麦粉	油	
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		ぶたにくとやさいの ソースいため	ぶた肉	青のり		キャベツ 玉ねぎ コーン	さとう	油	
11	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		664 778
		しおラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン もやし	さとう		
		とりにくのからあげ	とり肉			にんにく	米粉 でんぷん	油	
		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 玉ねぎ		油	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		611 727
		ぶたどん	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	さとう でんぷん		
		とりにくとやさいの いためもの	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし		油	
		だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう		
16	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		627 805
		コンソメスープ	ソーセージ		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも		
		ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		えびとキャベツのソテー	えび			キャベツ コーン		油	
		キャンディチーズ 小1こ中2こ		チーズ					
17	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		663 793
		なまあげのうまに	生揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう		
		メンチカツ	ぶた肉			玉ねぎ	小麦粉	油	
		ツナコーンいため	ツナ		にんじん	コーン 玉ねぎ	さとう	油	

18	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		624 738
		けんちんじる	とうふ　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん こんにゃく　しいたけ	でんぷん		
		とこなめさんたまねぎいり にくみそどん	ぶた肉　みそ		にんじん	常滑産玉ねぎ　えだ豆 しょうが	さとう　でんぷん		
		セレクトデザート							
		A:こめこの とうにゅうプリンタルト	豆乳				さとう　米粉	油	
		B:パインゼリー				パインアップル	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	636 764
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
12日　大豆のきな粉がらめ
★味わおう★
8日　なす入りマーボ豆腐
♪作ってみよう♪
12日　豚丼
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
18日　常滑産玉ねぎ入り肉みそ丼

今月の応募献立

4日(木)
巻いて楽しい豚肉のプルコギ　キンパ風

鬼崎南小学校
大和田　紗葵　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。

とこめちゃんの日
18日(木)
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
トマト

7月18日（木）
セレクトデザート

A:米粉の豆乳プリンタルト

米粉で作ったカラメル風味のタルト生地に、豆乳プリンが入っています。
香ばしいタルト生地に、あまいプリンがよく合います。

乳・卵・小麦なし　102kcal

B:パインゼリー

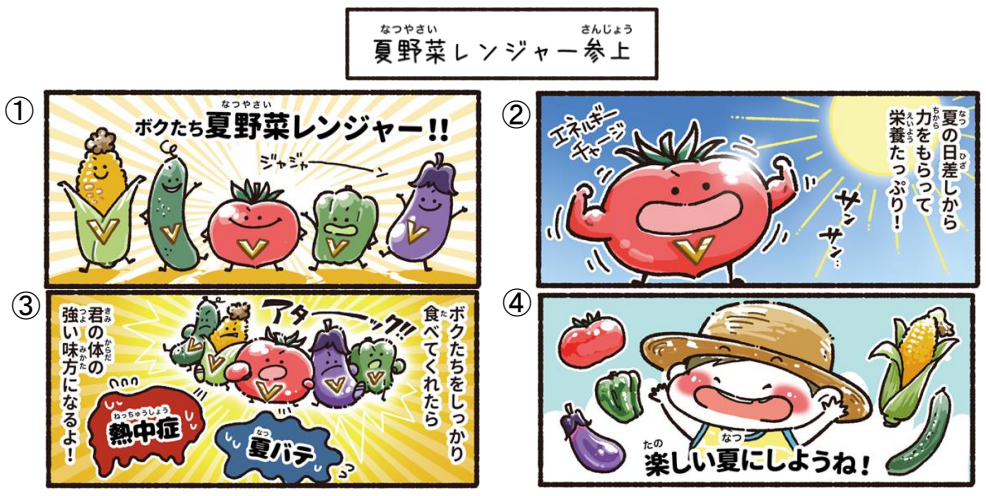
パインアップルの果汁がたっぷり入った、夏を感じるゼリーです。
あま酸っぱく、さわやかな味です。

乳・卵・小麦なし　44kcal

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

「索餅（さくべい）」

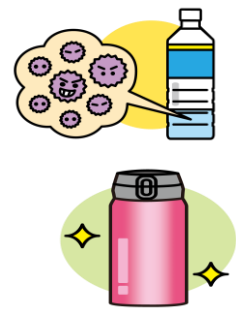
七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。
給食でも、5日（金）の七夕汁にそうめんを使って天の川をイメージしました。また、切った断面が星の形をしているオクラも入れました。



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いけ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人は、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



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。口をつけ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。

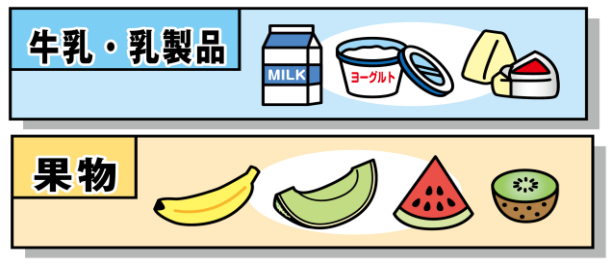
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の３つをそろえましょう。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆本日の給食
毎日更新！
給食の写真を掲載しています。

☆常滑市の公式LINE
友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》
通常メニュー　子育て
⇓
学校給食