



7月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて		食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
		おかず		働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1	金	わかめごはん	○	貝入りの鶏団子スープ 春巻き 地元野菜のナムル	わかめごはん、米油、 きびざとう、ごま油、 ラー油	牛乳、鶏小間、貝入りの鶏団子、春巻き	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 長ねぎ、セロリ、もやし、ほうれんそう	592 756	21.3 26.9
4	月	ごはん	○	三芳産菜だいこんのみそ汁 豚肉の生姜炒め 揚げごぼうの胡麻和え	ごはん、米油、でん粉、 小麦粉、白すりごま、 きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、 豚肩ロース肉	にんじん、長ねぎ、 葉だいこん 、 生姜、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、赤ピーマン、ごぼう	686 831	27.0 32.4
5	火	ごはん	○	じゃが豚キムチ あじのねぎソースかけ 地元野菜のおひたし	ごはん、米油、じゃがいも、 きびざとう	牛乳、豚小間肉、あじ鰾粉つき、 糸けすりぶし	生姜、 にんじん 、たまねぎ、 しらたき、にら、はくさいキムチ、 長ねぎ、にんにく、ほうれんそう、 もやし	665 812	25.4 30.6
6	水	フォカッチャ	○	パンブキンポタージュ 鶏肉のアップルソースかけ 冷凍みかん	フォカッチャ、米油、 バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、 粉チーズ、鶏切り身	たまねぎ、 にんじん 、かぼちゃ、 かぼちゃペースト、パセリ、 セロリ、にんにく、アップルソース、 みかん	777 952	29.0 34.5
7	木	酢めし	○	七タ汁 いかのカレー揚げ 五目寿司の具 ●天の川ゼリー	酢めし、そうめん、 でん粉、米油、きびざとう、 天の川ゼリー	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、 うすら卵、いか、 白ちくわ、油揚げ、えび	にんじん 、オクラ、 こまつな 、 長ねぎ、生姜、干しいたけ、 さやえんどう、たけのこ	733 877	28.8 35.1
8	金	ココアマール食パン	○	モロヘイヤのスープ ますの香草焼き ラタトゥイユ	ココアマール食パン、 でん粉、米油、オリーブ油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 ますの香草漬、ベーコン	にんじん 、たまねぎ、 干しいたけ、モロヘイヤ、 セロリ、にんにく、 ズッキーニ、なす、 赤ピーマン、ピーマン、 トマト、トマトピューレー	587 759	27.8 34.4
11	月	ごはん	○	中華風春雨スープ ビビンバ 大豆とじゃこのあめ煮	ごはん、ごま油、 でん粉、春雨、きびざとう、 ラー油、米油、白 いりごま	牛乳、鶏小間、ショルダーハム、 豚ももせん切り肉、 大豆、ちりめんじゃこ	にんじん 、たけのこ、 ホールコーン、にんにく、 キャベツ、生姜、 長ねぎ、大豆もやし、 メンマ、ほうれんそう	661 797	29.7 35.3
12	火	ごはん	○	オクラ汁 手作りチキンカツ ふるさと漬 ★卓上中濃ソース	ごはん、米油、小麦粉、 パン粉、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん 、たまねぎ、 えのきだけ、オクラ、 せん切りたくあん、 きゅうり、キャベツ	667 797	25.6 30.0
13	水	中華麺	○	タンタン麺汁 えびの水晶包み(2個) とうもろこし ●豆乳レモンムース	中華麺、米油、黒砂糖、 芝麻醬、でん粉、 ラー油、白いりごま、 白すりごま、豆乳レモンムース	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 赤みそ、えびの水晶包み	生姜、にんにく、 にんじん 、 たけのこ、干しいたけ、 長ねぎ、キャベツ、 とうもろこし	721 835	28.4 33.6
14	木	こどもパンスライス	みかかん	トマトと卵のスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ 枝豆入りごぼうサラダ	こどもパン、でん粉、 ごま油、米油、きびざとう、 白すりごま、白いりごま、 卵不使用マヨネーズ	鶏小間、卵、ハンバーグ、 ショルダーハム	みかんジュース、たまねぎ、 たけのこ、木くらげ、 トマト、 チンゲンサイ 、 トマトピューレー、 生姜、セロリ、ごぼう、 にんじん 、えだ豆	644 825	22.5 28.8
15	金	ごはん	○	キャベツと油あげのみそ汁 さばのおろしソースかけ 手作りふりかけ	ごはん、じゃがいも、 米油、きびざとう、 でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、 赤みそ、白みそ、 さば鰾粉つき、 ちりめんじゃこ、 糸けすりぶし、 あおのり	キャベツ、 だいこん 、 にんじん 、長ねぎ、 こまつな 、もやし	659 805	27.7 33.4
19	火	麦ごはん	○	夏野菜カレー ウインナー すいか	麦ごはん、米油	牛乳、豚小間、スキムミルク、 ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、かぼちゃ、 なす、トマト、 赤ピーマン、セロリ、 すいか	787 990	25.5 31.1
12回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	682 836	26.6 32.2
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもや高齢者、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。

また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

今月の献立紹介

モロヘイヤのスープ

【材料：4人分】

- 鶏もも肉(小さく切る) 80g
- にんじん(せん切り) 1/4本
- 玉ねぎ(うす切り) 1/3個
- 干しいたけ (うす切り・戻し汁使用) 2~3枚
- 木綿豆腐(角切り) 1/3丁
- モロヘイヤ(2cmに切る) 1/5袋 (25g程度)
- 酒 小さじ1
- 荒塩・こしょう 各少々
- うすろしょう油 大さじ1 と1/3
- かたくり粉(水溶き) 大さじ1
- 鶏ガラだし 600ml
- 水 660ml
- 鶏ガラ 適量
- セロリ(葉) 適量
- にんじん(ヘタ)

【作り方】

※湯を沸かし鶏ガラ、セロリ(葉)、にんじん(ヘタ)を煮込んで、鶏ガラだしをとる。

- 鍋に少量のお湯を入れ、鶏肉を炒める。
- にんじん、鶏ガラだし、玉ねぎ、干しいたけ、戻し汁を加えアクをとる。
- 調味料を加え味を調える。
- 豆腐を加え、火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 最後にモロヘイヤを加え、ひと煮立ちさせたらできあがり。

今が旬のモロヘイヤ。ねばりがあって食べやすいですね！夏バテ予防に作ってみませんか？

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう!

量より質が大切です

バランスよく食べよう!

量より質が大切です

鉄(鉄分)不足に注意!

海藻、アサリ、レバー

しょうよく(食欲)を増す工夫を!

香味野菜や酸味で食欲アップ

なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます

いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

とり過ぎ×