

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	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
3月	ごはん	○	なめこの中華風スープ 春巻き マーボーなす	ごはん、米油、でん粉、きびごとう、ごま油	牛乳、鶏小間、かまぼこ、豚ひき肉、赤みそ	たけのこ、なめこ、えのきだけ、長ねぎ、さやえんどう、生姜、春巻き、にんにく、なす、えだ豆	621 786	24.6 30.7	
4火	ごはん	○	三芳産人参入り豚汁 鶏の照り焼き 変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびごとう、でん粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、厚揚げ	ごぼう、だいこん、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ほうれんそう	633 771	32.4 39.6	
5水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産人参入りカレー南蛮汁 夏野菜の手作りかき揚げ とうもろこし	地粉うどん、米油、きびごとう、でん粉、小麦粉	牛乳、豚小間、なると	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、長ねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えだ豆、とうもろこし	681 860	24.1 30.0	
6木	フラワーロール オランダ給食	○	三芳産人参入りトマトンスープ ～肉団子入りトマトスープ～ クロケット～かにクリームコロッケ～ スタンポット～ほうれん草入りマッシュポテト～	フラワーロール、米油、きびごとう、かにクリームコロッケ、じゃがいも	牛乳、肉団子、ウインナー	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、セロリ、キャベツ、パジルペースト、ドライパジル、トマトピューレー、ほうれんそう	670 869	22.4 27.8	
7金	ごはん 七夕	○	三芳産小松菜入り七夕汁 さばの塩焼き ひじきごはんの具 ●七夕ゼリー	ごはん、米油、そうめさば、きびごとう、七夕ゼリー	牛乳、豚小間、うずら卵、さばの切り身、鶏小間、ひじき、油揚げ	にんじん 、だいこん、オクラ、 こまつな 、長ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	644 797	30.4 38.5	
10月	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぼちゃのみそ汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、まぐろ油漬	だいこん、しめじ、かぼちゃ、 こまつな 、生姜、にんにく、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	641 818	27.4 35.5	
11火	ごはん	○	三芳産人参入り肉じゃが 手作りいかフライ もやしのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびごとう、小麦粉、パン粉、白すりごま	牛乳、豚小間、いか	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、もやし、きゅうり	612 787	27.1 35.8	
12水	こどもパン	ヨーグルト飲む	三芳産モロヘイヤのスープ『みんなの〇〇』シリーズは7品目アレルギーフリーです みんなのハンバーグ (ラタトゥイユソースかけ) 枝豆入りごぼうサラダ	こどもパン、米油、でん粉、きびごとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	飲むヨーグルト、鶏小間、木綿豆腐、ハンバーグ (小麦なし)、シヨルダーハム	にんじん 、たまねぎ、干しいたけ、 モロヘイヤ 、にんにく、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、トマトピューレー、パジルペースト、ごぼう、えだ豆	629 835	26.1 34.7	
13木	ごはん	○	三芳産人参入りワンタンスープ 酢豚 冷凍みかん	ごはん、米油、ワンタン、でん粉、黒ごとう	牛乳、鶏小間、豚角切り肉	にんじん 、もやし、キャベツ、長ねぎ、生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、みかん	647 813	24.6 31.7	
14金	わかめごはん	○	三芳産人参入り根菜のごま汁 あじの南蛮漬 三芳産にんじんしりしり	わかめごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびごとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、あじ鰯粉つき、まぐろ油漬、炒り卵	生姜、ごぼう、 にんじん 、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、ピーマン	654 870	27.8 36.4	
18火	ごはん	○ 中学250ml	夏野菜カレー 手作りチキンカツ 小玉すいか	ごはん、米油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏切り身	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、チャツネ、小玉すいか	720 925	30.0 38.1	
11回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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	650 830	27.0 34.4
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

学校給食費 (7月分) 口座振替日は7月31日(月)です。

☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる**
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなど工夫しましょう。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす**
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えて、なるべく早く眠れるとよいですね。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**
★夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける**
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。
- こまめな水分補給を心がける**
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

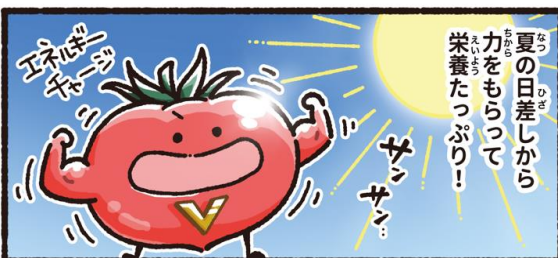
ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



なつやさいさんじょう 夏野菜レンジャー参上



なつやさいさんじょう 夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

6日(木) オランダ給食 [MIYOSHIオリンピックアード給食]

★トマトンスープ

肉団子が入ったトマトのスープで、特筆すべきは“パジル”です。代表的な品種である“スイートパジル”は、トマトとの相性がよく、甘くさわやかで深みのある香りが特徴です。香りを楽しめるように、今回はペーストと粉末の2種類を入れました。

★クロケット

オランダでよく食べられているクリームコロッケで、中身はホワイトソースです。実は、このクロケットがポテトコロッケの生みの親だと知っていますか? 日本にクロケットが伝わった1887年、日本では乳製品の加工技術が十分でなかったため、代わりにじゃがいもを使ったコロッケが生まれました。

★スタンポット

つぶしたじゃがいもに野菜を混ぜ込んだ「オランダ風マッシュポテト」です。本場で混ぜ込む野菜は、ザワークラウト、ケール、にんじんなど、バリエーション豊かですが、給食では親しみのあるほうれんそうを入れました。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。



給食センターホームページもぜひご覧ください!



*献立予定表 (給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画 (YouTube) など