



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	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		
1月	ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 いわしのかば焼き 三芳産小松菜ともやしのごま和え	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、いわしの澱粉つき	だいこん、 にんじん 、かぼちゃ、 ほうれんそう 、 こまつな 、もやし	599 791	21.8 30.4
2火	ごはん	○	肉じゃが 三芳産小松菜のキムチ炒め 冷凍みかん	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、鶏ひき肉	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、 こまつな 、みかん	618 759	23.3 28.9
3水	ツイストパン	コーミルヒク	マカロニスープ 手作りチキンカツ ラタトゥイユ	ツイストパン、シェルマカロニ、米油、小麦粉、パン粉、オリーブ油	コーヒーミルク、豚小間、鶏切り身、鶏小間	にんじん 、キャベツ、マッシュルーム、 ほうれんそう 、セロリ、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、トマト、トマトピューレー	697 929	29.5 38.8
4木	ごはん	○	厚揚げ入りマーボーなす 春巻き パンパンジーサラダ ★卓上パンパンジードレッシング	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ラー油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ、春巻き、ささみ	にんにく、生姜、なす、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、えだ豆、もやし、ぎゅうり	691 855	28.3 34.4
5金	酢めし 七タメニュー	○	七タ汁 いかスティック ふるさと漬け パック焼のり パック納豆 パック練り梅 (中学のみ)	酢めし、そうめん、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、うずら卵、いかスティック、焼きのり、納豆	にんじん 、オクラ、 こまつな 、長ねぎ、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ、練り梅	596 749	24.9 31.5
8月	わかめごはん	○	豚汁 あじフライ 三芳産ほうれん草のおひたし ★卓上ソース	わかめごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あじフライ、糸けすりぶし	ごぼう、だいこん、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、もやし、 ほうれんそう	671 888	26.0 34.8
9火	ごはん	○	三芳産モロヘイヤ入りラビオリスープ 枝豆コロッケ チキンライス ●ヨーグルト	ごはん、米油、ラビオリ、枝豆コロッケ、きびざとう	牛乳、豚小間、鶏小間、ヨーグルト	にんじん 、たまねぎ、キャベツ、 モロヘイヤ 、パセリ、セロリ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレー	739 897	27.5 33.5
10水	埼玉産 地粉うどん	○	ごまみそうどん汁 大豆の甘辛揚げ とうもろこし	地粉うどん、米油、芝麻醬、でん粉、白いりごま、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、大豆	生姜、 にんじん 、長ねぎ、 ほうれんそう 、とうもろこし	650 791	27.7 34.2
11木	ごはん	○	トマトと卵のスープ ポークしゅうまい (小学2個・中学3個) ジャージャン豆腐	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、卵、ポークシウマイ、豚小間、厚揚げ、赤みそ	たまねぎ、トマト、 チンゲンサイ 、トマトピューレー、生姜、セロリ、にんにく、 にんじん 、たけのこ、ピーマン、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ	642 820	26.1 33.8
12金	フラワーロール	○	パンブキンポタージュ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 三芳産ほうれん草とコーンのサラダ	フラワーロール、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、ミートボールのケチャップ煮	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、ホールコーン、キャベツ、 ほうれんそう 、水菜	719 955	28.8 37.5
16火	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き 三芳産小松菜のごま炒め	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、さばの切り身、まぐろ油漬	生姜、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、もやし、 こまつな	649 798	27.7 34.3
17水	ピタパン マレーシア給食	○	ミーゴレン～マレー風海鮮焼きそば～ サテー～マレー風焼き鶏～ あんにな豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ざとう、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ 、にんにく、生姜、みかん缶、パイン缶、白桃	707 871	30.2 36.3
18木	ごはん	○	夏野菜カレー 三芳産ほうれん草とささみのソテー 小玉すいか 型抜きチーズ(中学のみ)	ごはん、米油	牛乳、豚小間、スキムミルク、ささみ、型抜きチーズ	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、ホールコーン、 ほうれんそう 、小玉すいか	690 913	24.7 33.5
13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	667 847	26.7 34.0
					基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

1/17(水) MIYOSHIオリンピック給食
マレーシア料理

マレー半島南部とボルネオ島北部から成る国です。多民族国家であるマレーシアでは、マレーシア・中国・インド3国の料理が混在し、さらにマレーシア料理と中華料理を融合した料理も味わえます。今月の給食に登場するマレーシア料理を紹介します。

～MENU～
ピタパン
牛乳
ミーゴレン
～マレー風海鮮焼きそば～
サテー
～マレー風焼き鶏～
あんにな豆腐

- ミーゴレン～マレー風海鮮焼きそば～
野菜やシーフードをオイスターソース等で炒めたピリ辛の焼きそばです。本場マレーシアでは目玉焼きが乗せられている事が多いようです。暑い夏に食欲をかき立てる一品ですね。
- サテー～マレー風焼き鶏～
数種類のスパイスで下味をつけた鶏肉を串に刺して焼いた、マレー風の焼き鶏です。本場マレーシアでは甘辛のピーナッツソースを付けていただきます。※給食では串に刺さず、ピーナッツソースは付けません。
- あんにな豆腐
給食でもよく登場する中華料理のデザートです。スパイスの効いたマレーシア料理を癒してくれる一品として付け合わせました。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
- 2 朝ご飯をしっかりと食べる。
- 3 夏野菜をたっぷり食べる。
- 4 冷房に気をつける。汗をかいた後、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつける。生ものを食べるときは、十分注意しましょう。

なぜ? たなばたにぞうめん

7月7日は「七夕」です。

七夕は中国から伝わった行事で、農家などでは「初物」と言い、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えて、豊作を祝う習慣があります。また、昔は悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日に「さくべい」という食べ物を作って食べていました。「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って細かく紐のようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原形と言われていました。七夕にぞうめんを食べるのは、この習慣からきていると言われています。給食では七夕に合わせて、7月5日(金)に「七夕汁」を出します。そうめんを「天の川」に見立て、いろいろな具材で夜空(星空)を表現した汁物です。

星型かまぼこ、うずら卵(月)、オクラ(星)、ぞうめん(天の川)