



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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 水	コッペパン スライス	○	和風スパゲッティ ロングウイナー ナタデココポンチ	コッペパン、スパゲッティ、米油	牛乳、まぐろ油漬け、ロングウイナー	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、しめじ、ピーマン、甘夏缶、パイ缶、白桃缶、ナタデココ	628 844	25.6 33.4	
2 木	ごはん	○	なめこ汁 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 三芳産小松菜のごま炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏ひき肉、豚せん切り肉	にんじん 、なめこ、長ねぎ、かぼちゃ、生姜、もやし、 こまつな	641 775	24.6 29.4	
3 金	ごはん	○	三芳産水菜と豆腐のすまし汁 鶏肉とごぼうのみそ炒め 青のりポテトビーンズ	ごはん、春雨、でん粉、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、なると、木綿豆腐、鶏角切り肉、赤みそ、大豆、あおのり	にんじん 、たまねぎ、 水菜 、生姜、にんにく、ごぼう、赤ピーマン	677 834	28.2 34.4	
6 月	ごはん	○	ハッシュドビーフ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー	ごはん、米油、小麦粉、マーマレード	牛乳、豚小間、生クリーム、鶏切り身、シヨルダールハム	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、生姜、キャベツ、ホールコーン、 水菜	734 924	28.2 36.0	
7 火	ごはん	○	セタ汁 さばのみそゆあん焼き 五目ごはんの具 ●セタゼリー	ごはん、そうめん、米油、きびざとう、セタゼリー	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、うずら卵、さばみそゆあん漬け、鶏小間、油揚げ	にんじん 、オクラ、 こまつな 、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、さやえんどう	743 897	28.3 34.9	
8 水	埼玉産 地粉うどん	○	鶏南蛮汁 夏野菜の手作りかき揚げ ツナとキャベツのレモン和え	地粉うどん、小麦粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、まぐろ油漬け	にんじん 、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、ごぼう、赤ピーマン、ホールコーン、えだ豆、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	665 804	26.0 31.4	
9 木	こどもパン	○	三芳産にんじん入り豆乳ポタージュ ハンバーグのラトウイユソースかけ ささみのごぼうサラダ スライスチーズ(中学のみ)	こどもパン、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ、ささみ、スライスチーズ	たまねぎ、 にんじん 、にんじんペースト、キャベツ、パセリ、生姜、にんにく、トマト、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマトピューレー、バジルペースト、えだ豆、ごぼう、きゅうり	623 909	26.3 39.1	
10 金	ごはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 手作りいかフライ ★卓上ソース ほうれんそうのおひたし	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、いか、糸けずりぶし	えのきだけ、長ねぎ、もやし、 にんじん 、ほうれんそう	623 803	26.5 35.4	
13 月	ごはん	○	キムチ豚汁 おじゃがししゃもフライ (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜ともやしのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ししゃもカリカリフライ	にんじん 、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、 こまつな 、もやし	587 764	21.1 27.7	
14 火	ごはん	○	カラフル野菜スープ フランクフルト チキンピラフの具	ごはん、じゃがいも、米油、バター	牛乳、鶏小間、フランクフルト、鶏小間	にんじん 、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、 かぶ 、 チンゲンサイ 、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	631 800	24.2 30.3	
15 水	中華麺	○	タンタン麺汁 えびシューマイ(2個) ささみ入り海そうサラダ ●ヨーグルト ★卓上たまねぎドレッシング	中華麺、米油、黒ざとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、えびシューマイ、海そうミックス、ささみ、ヨーグルト	生姜、にんにく、長ねぎ、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、 水菜	699 871	32.2 40.1	
16 木	食パン	○	三芳産モロヘイヤのスープ ドライカレー フライドポテト	食パン、でん粉、米油、小麦粉、フレンチフライドポテト	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、豚ひき肉	にんじん 、たまねぎ、干しいたけ、 モロヘイヤ 、セロリ、トマトピューレー、チャツネ	683 886	26.1 32.9	
17 金	ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 三芳産にんじんしりしり	ごはん、きびざとう、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け、炒り卵	たまねぎ、だいこん、しめじ、かぼちゃ、にんにく、長ねぎ、 にんじん	673 837	29.4 36.7	
20 月	ごはん	○	アヤム・ポンテ～鶏肉の煮込み～ イカン・ゴレン～魚のから揚げ～ サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、あじ澱粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、トマトピューレー、もやし、 にんじん 、はくさい、ピーマン	692 881	30.5 39.1	
21 火	わかめごはん	○	和風ポテトボールスープ 豆腐バーグのおろしソースかけ 冷凍みかん	わかめごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、とうふバーグ	にんじん 、しめじ、長ねぎ、 こまつな 、だいこん、みかん	639 821	24.5 30.8	
22 水	ごはん	○	オクラ汁 厚焼きたまご 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、車心、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、鶏ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、 にんじん 、オクラ、干しいたけ、さやいんげん	643 779	28.0 33.6	
27 月	コッペパン	○	トマトとレタスのスープ 照り焼きチキン コロコロポテトサラダ	コッペパン、米油、きびざとう、でん粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、豚小間、鶏切り身、まぐろ油漬け	たまねぎ、トマト、レタス、マッシュルーム、こんにゃく、セロリ、 にんじん 、きゅうり	607 780	29.8 38.4	
28 火	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスープ いわし四川風(しせんふう) マーボーなす	ごはん、米油、春雨、きびざとう、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間、いわしの澱粉つき、豚ひき肉、赤みそ	にんにく、 にんじん 、たけのこ、もやし、 チンゲンサイ 、生姜、長ねぎ、なす、えだ豆	686 826	28.1 33.6	
29 水	麦ごはん	○	夏野菜カレー 三芳産水菜と鶏肉のソテー 小玉すいか	麦ごはん、米油	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏せん切り肉	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、キャベツ、 水菜 、小玉すいか	682 896	23.1 29.5	
19回	<p>※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。</p>						平均栄養量	661 838	26.9 34.0
							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(金)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。

夏休みを楽しく過ごしましょう!

8月1日(土)～17日(月)まで夏休みです。例年より短いといえども、生活リズムの乱れに注意です。元気に2学期をスタートさせるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、夏休みを楽しく過ごしましょう!

早寝

“睡眠”には、心身を休める他に、骨や筋肉の形成、免疫力の向上など、様々な効果があります。テレビや携帯電話の光は、脳への刺激が強いため、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前にテレビを見たり、携帯電話を操作したりするのは控えましょう。

早起き

朝ごはんを食べる時間を確保するためには、早起きをすることが大切です。また、日光を浴び、朝ごはんを食べることで、体内時計(日中は活動状態、夜は休息状態へと自然に切り替わる、本能的な生活リズム)を正常に働かせることができます。

朝ごはん

朝起きた時、頭や体のエネルギーは不足状態です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補充されて体温が上がるため、午前中に元気に活動できる状態になります。また、腸の活動が活発になるので、排便を促す効果もあります。

7月20日(月)は
MIYOSHI
オリンピック
給食

三芳町はマレーシアの共生社会ホストタウン

マレーシアでよく食べられている料理を給食メニューにしました。

ところで、マレーシアで有名な食材と言えば“ドリアン”! 果物の王様との別名もあります。とてもおいしいフルーツです。機会があったら食べてみてくださいね。

様々な情報がご覧いただけます。
*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話でQRコードを読み取るとアクセスできます。

より詳しい情報はHPへ

マレーシアの果物「ドリアン」