



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	働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	緑			
1 金	ごはん	○	じゃがいものカレーそぼろ煮 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ ツナとキャベツのレモン和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、とうふバーグ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	657 824	29.0 36.4	
4 月	フラワーロール	○	グロンテスープ～肉団子入り野菜スープ～ キベリング～さわらのフライ～ スタンポット ～ほうれん草入りマッシュポテト～ パックタルタルソース	フラワーロール、米油、じゃがいも、タルタルソース	コーヒーマルク、肉団子、さわらフリッター、ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、レタス、長ねぎ、さやいんげん、ほうれん草	663 873	22.2 29.2	
5 火	ごはん	○	キャベツとじゃがいものみそ汁 スタミナ焼肉 大豆とじゃこのあめ煮	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、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、ちりめんじゃこ	もやし、キャベツ、こまつな、にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、ニラ	615 759	30.2 37.3	
6 水	埼玉産 地粉うどん	○	わかめうどん汁 夏野菜の手作りかき揚げ 手作り三芳産にんじん ドレッシングのサラダ	地粉うどん、小麦粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、わかめ、ささみ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、赤ピーマン、ホールコーン、えだ豆、キャベツ、水菜、きゅうり	665 810	25.8 31.0	
7 木	ごはん 七夕	○	三芳産小松菜入り七夕汁 鶏肉のみそ焼き 五目ごはんの具 ●七夕ゼリー	ごはん、そうめん、きびざとう、米油、七夕ゼリー	牛乳、鶏小間、うずら卵、鶏切り身、赤みそ、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、だいこん、オクラ、こまつな、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、えだ豆	670 825	31.5 40.4	
8 金	ごはん	○	根菜のごま汁 ゆで豚のアップルソース和え 冷凍みかん	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間	生姜、ごぼう、にんじん、こまつな、にんにく、たまねぎ、アップルソース、みかん	656 800	31.4 38.6	
11 月	わかめごはん	○	豚汁 あじの南蛮漬け 変わり白和え	わかめごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、あじ鰯粉つき、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、生姜、にんにく、ピーマン、ほうれん草	651 843	29.5 37.1	
12 火	ごはん	○	三芳産モロヘイヤのスープ ハンバーグのラタトゥイユソースかけ チキンピラフの具	ごはん、でん粉、米油、黒ざとう、バター	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、ハンバーグ	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、バジルペースト、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	623 800	29.3 37.9	
13 水	中華麺	○	タンタン麺汁 揚げぎょうざ (2個) 三芳産チンゲン菜入り海そうサラダ	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、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ぎょうざ、ささみ、海そうミックス	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ホールコーン、チンゲンサイ、きゅうり	677 866	29.8 37.1	
14 木	ごはん	○	オクラ汁 厚焼きたまご 三芳産小松菜のキムチ炒め 【中学のみ】●ミルク大福	ごはん、米油、きびざとう、黒ざとう、でん粉、ミルク大福	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、豚小間	たまねぎ、えのきだけ、オクラ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	616 850	29.1 36.2	
15 金	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	686 888	29.2 37.6	
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	653 831	28.8 36.2
						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 8月1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。

“なつやすみ” を合言葉に、 楽しく夏休みを過ごそう！

7月21日(木)から夏休みです。夏休みは、好きな物だけ食べたり夜更かししたり、不規則な生活を送りがちです。また、暑さによる夏バテで、食欲が落ちてしまうこともあります。元気に2学期を迎えるためにも“なつやすみ”を合言葉に、楽しい夏休みを送りましょう。



7日(木) **七夕**
七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事で、五節句のひとつにも数えられています。
7日の給食は、七夕にちなんだ献立です。「七夕汁」に入っている「そうめん」は天の川を、「オクラ」は星を、「うずらの卵」は月をイメージしています。



な んでも食べて夏バテを予防しよう
夏バテで食欲がないからといって食事を摂らないと、暑い夏を乗り越える体力がなくなってしまう。黄・赤・緑の食品群をバランスよく食べましょう。

つ めたいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しよう
冷たいものばかり食べるとお腹を壊してしまう可能性があります。また、甘い飲み物の飲み過ぎは砂糖の摂りすぎにもつながります。気をつけましょう。

や さいをしっかり食べよう
野菜には、ミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素が含まれます。特に夏野菜には、体にこもった熱を体の外へ逃がしてくれる効能があります。

す っきりとした朝を迎えよう
夜更かししていると、朝起きるのが遅くなったり、朝すっきり起きられなかったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

み ネラルの補給を忘れずにしよう
汗をかくと、汗とともに体内のミネラルが外に出てしまいます。食事や飲み物でミネラルを補給しましょう。

4日(月) **オランダ給食**
[MIYOSHIオリンピックアード給食]

★グロンテスープ
オランダの家庭料理のひとつで、肉団子が入った野菜たっぷりのスープです。

★キベリング
オランダの屋台やお祭りで売られているタラのフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。4日の給食では、タラではなくさわらを提供します。

★スタンポット
じゃがいもと野菜を潰して煮た料理です。じゃがいもと一緒に混ぜる食材によって色々な種類があります。

食事作りにひと工夫で食欲UP!

- ①夏野菜や香味野菜を入れよう
暑いと、冷たいそうめんやそば等のサラッと食べられる食事を摂る機会が増えると思います。夏野菜(きゅうり・トマト・なす等)には水分やミネラル、ビタミンが多く含まれているため夏バテ予防効果があります。また、香味野菜(しそ・にんにく・生姜等)には食欲増進作用があります。ぜひ料理に夏野菜や香味野菜をプラスしてみてください。
- ②辛味や酸味を活かした味付けにしよう
唐辛子やカレー粉等の香辛料には食欲増進作用が、レモンや梅干し等に含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。炒め物やサラダ等を作る際は、辛味や酸味を活かした味付けにしてみてください。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

*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

携帯電話で二次元コードを読み取ることでアクセスできます。

昨今の社会情勢の影響で、様々な食材の価格が高騰しております。そこで、新型コロナウイルス対策緊急支援事業のひとつとして、学校給食センター管理事業に交付金が活用されることとなりました。
保護者の方の負担を増やすことなく、今後も栄養バランスや量を保った学校給食を提供していきます。

