



7月分 学校給食献立予定表

日曜	曜日	こんだて		食品名			熱量	たん白質		
		主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑	(kcal)	(g)		
		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	火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ カレーロール(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、肉団子、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、カレーロール、にんにく、生姜、大豆やし、メンマ、 こまつな	629 846	23.2 29.3	
2	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入りごまみそうどん汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 小玉すいか	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、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、鶏切り身、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、小玉すいか	652 925	31.7 46.1	
3	木	食パン パックチョコ レートクリーム	○	まめまめグリーンポタージュ チキンナゲット(小学2個・中学3個) ラタトゥイユ	食パン、米油、じゃがいも、でん粉、オリーブ油、チョコレートクリーム	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、鶏小間	たまねぎ、にんじん、えだ豆ペースト、えだ豆、パセリ、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	692 893	31.6 40.5	
4	金	ごはん	○	肉じゃが いわしのかぼすみそ煮 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、いわしのかぼすみそ煮、豚ひき肉、高野豆腐	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、にんにく、 こまつな	666 819	27.7 33.5	
7	月	ごはん 七夕	○	三芳産小松菜入り七夕汁 メンチカツ 五目ごはんの具 ●七夕ゼリー	ごはん、そうめん、米油、きびざとう、七夕ゼリー	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、うずら卵、メンチカツ、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、えだ豆	740 898	29.0 34.8	
8	火	ごはん	○	かぶのみそ汁 鶏の照り焼き にんじんおかかごはんの具	ごはん、きびざとう、でん粉、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、味付けおかか、糸けずりぶし	たまねぎ、かぶ、にんじん	613 747	32.5 39.3	
9	水	ごはん	○	ラビオリスープ みんなのハンバーグ(デミグラスソース) コロコロポテトサラダ	ごはん、米油、ラビオリ、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、パセリ、きゅうり	655 823	23.4 29.5	
10	木	フラワーロール MIYOSHIグローバル給食~オランダ料理~	○	エルテンスープ~えんどう豆のスープ~ キベリング~タラのフライ~ ヒュッツポット ~牛乳入りじゃがいものつぶし煮~ ★卓上タルタルソース	フラワーロール、米油、じゃがいも、バター、タルタルソース	コーヒーマルク、鶏小間、ウインナー、たらフリッター、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、キャベツ、パセリ えんどう豆の生産が少ないため、給食では成熟するとえんどう豆になるグリーンピースを使っています。	609 777	21.3 26.4	
11	金	ごはん	○	三芳産小松菜とかぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜焼き 源氏豆	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、豚小間、大豆	だいこん、しめじ、かぼちゃ、 こまつな 、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	677 848	32.3 40.9	
14	月	ごはん	○	三芳産モロヘイヤのスープ 揚げぎょうざ(2個) 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、ぎょうざ、豚小間	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 モロヘイヤ 、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、 こまつな	593 766	23.4 30.0	
15	火	ごはん	○	オクラ汁 あじメンチカツ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、あじメンチカツ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	621 756	24.5 29.7	
16	水	ごはん(中学のみセンター炊き)	○	夏野菜カレー プレーンオムレツ みかんパンナコッタ	ごはん、米油、パンナコッタベース(みかん)	牛乳、鶏小間、スキムミルク、プレーンオムレツ	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、みかん缶、ナタデココ	711 885	24.0 28.9	
12	回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに1本。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。</p>						平均栄養量	655 832	27.1 34.1
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

暑い日が増え、いよいよ本格的な夏が到来します。暑い夏を楽しく過ごすためには規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏の食生活

10日(木) MIYOSHIグローバル給食 「東京2020大会」において、女子柔道チームのホストタウンとなって以来、交流を深めている、オランダの料理が出来ます!

エルテンスープ ~えんどう豆のスープ~

ウインナーや野菜が入ったえんどう豆のスープです。オランダでは家庭ごとに入れる具材がそれぞれなので「おふくろの味」としてよく食べられています。

キベリング ~タラのフライ~

オランダでスナックとしてよく食べられている料理です。タラを小麦粉の衣で揚げ、タルタルソースやにんにくの効いたソースにつけて食べます。

ヒュッツポット ~牛乳入りじゃがいものつぶし煮~

じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを茹でてつぶして作ります。酪農が盛んなオランダにちなみ、バターや牛乳をたっぷり使って作りました。

7日(月) 七夕献立

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕に「そうめん」を食べるといふ風習は、悪いことが起きないようにとの願いを込めて「さくべい」という食べ物を作って食べたことに由来しています。さくべいは、小麦粉と米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。さくべいが、次第にさくめんと呼ばれるようになり、今の「そうめん」になったそうです。給食の七夕汁にも、そうめんを入れました。

1 1日3食きちんと食べましょう

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり体を動かして運動もできません。かならず、食べるようにしましょう。



2 たんぱく質を含む食品をたっぷり食べましょう

体を作る栄養素であるたんぱく質が不足すると、夏を乗り切るスタミナが十分に作れません。肉だけでなく、魚や卵、大豆製品などいろいろな食品をバランスよく食べましょう。



3 ビタミン・ミネラルを上手にとりましょう

体を冷やすために汗には、ビタミンやミネラルが含まれます。ビタミンやミネラルの不足は、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりする原因のひとつです。野菜や果物を積極的にとれるようにしたいですね。



暑い夏に食べたい!! 小玉すいか が2日(水)に出ます

2日(水)は、小玉すいかを提供します。小玉すいかは、大玉すいかに比べて皮が薄く、甘味が強いのが特徴です。すいかのほとんどは水分で、汗で失われた水分を補給できます。さらに体の熱を下げてくれる効果もあるので、暑い夏のときにピッタリです。



令和7年度1学期分の学校給食費について
交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、振替(徴収)を行いません。
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。なお、7月分の口座振替日は7月31日(木)です。

○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。



より詳しい情報はHPへ。
*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