

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			
				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 水	埼玉産地粉うどん	○	きつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個) 三芳やさいとツナのごま和え	地粉うどん、米油、黒ごとう、小麦粉、白すりごま、きびごとう、芝麻醬	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、カットちくわ、あおのり、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こまつな	634 867	29.3 39.6	
2 木	ごはん	○	夏野菜カレー プレーンオムレツ 小玉すいか	ごはん、米油	牛乳、豚小間、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、小玉すいか	645 848	23.7 29.9	
3 金	ごはん	○	モロヘイヤのスープ 春巻き 三芳産にんじん入りテジブルコギ	ごはん、でん粉、米油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、豚小間、赤みそ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、モロヘイヤ、セロリ、春巻き、にんにく、生姜、キャベツ、アップルソース	635 778	26.4 32.1	
6 月	こどもパン	○	カラフル野菜スープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) スラッピージョー	こどもパン、じゃがいも、米油、きびごとう	牛乳、ウインナー、チキンナゲット、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ピーマン、トマトピューレー	591 787	24.7 31.7	
7 火	ごはん 七夕	○	三芳産にんじん入りセタ汁 星型メンチカツ 切り干し大根の和風マヨ和え ●セタゼリー	ごはん、そうめん、米油、卵不使用マヨネーズ、セタゼリー	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、うずら卵、星型メンチカツ、まぐろ油漬け	にんじん、オクラ、こまつな、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	707 858	26.6 32.0	
8 水	ごはん	○	かぶのみそ汁 チキン南蛮 三芳産にんじんしりしり	ごはん、でん粉、米油、きびごとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け、炒り卵	たまねぎ、かぶ、にんじん	662 811	32.8 39.7	
9 木	コッペパン	○	コーンクリームスープ みんなのハンバーグ (ラタトゥイユソース) カラフルごぼうサラダ	コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびごとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、ハンバーグ(小麦なし)、ポークハム	たまねぎ、ホールトマト、コンパースト、パセリ、生姜、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、えだ豆、ごぼう、にんじん、きゅうり	648 873	25.9 34.4	
10 金	ごはん	○	水ぎょうざスープ さばのガーリック焼き 三芳産にんじん入り五目ビーフン	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、ビーフン	牛乳、水ぎょうざ、さばのガーリック漬、なると	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、ニラ、たけのこ、干しいたけ、こまつな	650 799	24.5 28.9	
13 月	ごはん	○	三芳産にんじん入りどさんこ汁 あじフライ ひじきごはんの具	ごはん、じゃがいも、バター、米油、きびごとう	牛乳、豚小間、わかめ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あじフライ、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ	にんじん、ホールコーン、もやし、長ねぎ、生姜、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	665 816	30.1 37.0	
14 火	ごはん	○	トマトとレタスのABCスープ チキンチャップ ココロポテトサラダ	ごはん、米油、アルファベットマカロニ、きびごとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、にんにく、きゅうり	644 782	26.8 32.2	
15 水	中華麺	○ 中学250ml	タンタン麺汁 揚げぎょうざ(2個) 三芳産えだまめ	中華麺、米油、黒ごとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ぎょうざ	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、えだ豆	666 918	29.4 39.1	
11回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。						平均栄養量	650 831	27.3 34.2
							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・塩分補給を心がけましょう。

夏休み

こなごことに気を付けよう



1 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は1日のスタートの源。夏休みも赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえよう。



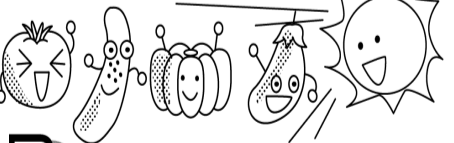
2日(木) 小玉すいか



夏を代表とする食べ物のすいかは、約90%を水分が占めています。ミネラルや糖分も豊富に含まれるため、夏バテ防止や水分補給にもぴったりの食べ物です。冷やし過ぎると甘みが感じにくくなるため、食べる1時間ほど前に冷やすとよりおいしく召し上がれます。

今回提供する「小玉すいか」は、一般的なすいかよりひと回り小さい品種ですが、皮が薄く、甘味が強いのが特徴です。

わー! きぶひーい



3 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止!

2

冷たいものとり過ぎに気をつけよう

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。



いらないっ!

4 おやつは量と質を考えて!

家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物...。市販のお菓子や甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となります。



どんなおやつが良いのでしょうか?

市販のお菓子以外にも牛乳・乳製品、果物、いも類などと上手に組み合わせましょう。量は約200kcalを目安に、次の食事の2時間前までに食べるとうりいいです。

学校給食費(7月分)

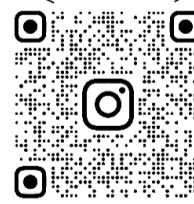
口座振替日は 7月31日(金)です。

※小学生保護者は給食費の負担はございません。
中学生保護者は、月額3,000円負担となります。
☆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。

○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。



給食センターのInstagramも要チェック★



MIYOSHI.KYUSHOKU



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