

# 7月分予定献立表(Cコース)



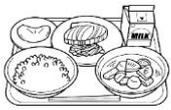
(給食回数13回)

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	こんだて 献立		ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
3日 (月)	ごはん ぎょうじしょく (たなぼた)	牛乳	たなぼたコロッケ(ソース)	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	あぶら	614
			ズッキーニのソテー	ぶたにく		にんじん	ズッキーニ、もやし、 たまねぎ、しょうが		あぶら	
			たなぼたじる	とりにく		にんじん、オクラ	ながねぎ	そうめん		
			たなぼたゼリー					ゼリー		
4日 (火)	ごはん	牛乳	モウカのしょうがだれがけ	モウカ	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん		599
			かみかみサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	ドレッシング		
			かぼちゃのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		かぼちゃ	たまねぎ			
			ブルーベリータルト					タルト		
5日 (水)	しょくパン	牛乳	とうふハンバーグ デミグラスソースがけ	とうふ、とりにく	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	しょくパン、さとう、 でんぷん		603
			ようふうにんじんしりしり	まぐろ		にんじん		オリーブオイル		
			うずらのたまごトマトのスープ	とりにく、 うずらたまご		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	オリーブオイル		
			いちごジャム					ジャム		
6日 (木)	じごなうどん	牛乳	あじフリッター	あじ	牛乳			じごなうどん、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	618
			ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう、 にんじん	キャベツ			
			きょうふううどん	ぶたにく、かまぼこ、 あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん、ながねぎ	さとう		
7日 (金)	ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たちうお	牛乳			ごはん、こむぎこ、 さとう	あぶら	634
			こんにやくサラダ (イタリアドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにやく	ドレッシング		
			なつやさいカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト、 ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、 なす、にんにく	じゃがいも	カレールー、 あぶら	
10日 (月)	ごはん けんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	ぶたにくのくろずあんかけ	ぶたにく	牛乳		しょうが、たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	593
			きゅうりのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり	ドレッシング		
			キムチのピリからみそしる	なまあげ、みそ		にんじん、こまつな	えのきたけ、だいこん、 はくさいキムチ	じゃがいも		
11日 (火)	じごなうどん	牛乳	たこやき	たこ	牛乳		キャベツ、ながねぎ、しょうが	じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	548
			かんでんともやしのごまあえ		かんでん	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま	
			ごもくうどん	ぶたにく、 なまあげ		にんじん、こまつな	ながねぎ、だいこん、しょうが			
12日 (水)	コッペパン じょしサッカー ワールドカップ オーストラリア・ ニュージーランド	牛乳	チキンシュニッツェル	とりにく	牛乳	トマト		コッペパン、さとう、 こむぎこ、パンこ	あぶら	558
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ		あぶら	
13日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、 こむぎこ、パンこ		555
			キャベツのごまじょうゆあえ			さやいんげん、 にんじん	キャベツ、もやし	ごま		
			しおラーメン	ぶたにく、なると		チンゲンサイ、 にんじん	にんにく、しょうが、 とうもろこし、ながねぎ	あぶら		
14日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくとかぼちゃのこみあえ	とりにく	牛乳	かぼちゃ	レモン	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	623
			コーンとだいこんのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			チンゲンサイ	だいこん、とうもろこし	ドレッシング		
			とうがのみそしる	とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ			とうがん、たまねぎ			
18日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん		576
			しらたきのいりに	ぶたにく		にんじん	しらたき、もやし、えだまめ	さとう	あぶら、 ごまあぶら	
			おすいもの	とりにく、 かまぼこ		にんじん	だいこん、ごぼう			
19日 (水)	こどもパン	牛乳	フィッシュファイル(ソース)	ホキ	牛乳			こどもパン、 こむぎこ、パンこ	あぶら	592
			やさしいだいたいのトマトに	フランクフルト、 だいたい		ピーマン、トマト	たまねぎ、なす、にんにく	さとう	オリーブオイル	
			スコッチブロス	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、おおむぎ	あぶら	
20日 (木)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶたにく、みそ	牛乳	にら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし	ごはん、さとう	あぶら	571
			だいこんのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	だいこん	ドレッシング		
			わかめスープ	とりにく、とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ	あぶら、ごま、 ごまあぶら		
								7月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	591
									たんぱく質(g)	25.7

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1献目に記載しています。



# 給食だより



7月の目標

「暑さに負けない食事をしよう」

梅雨が明けると、いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症や夏バテの予防のためにも、朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



**な**  
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



**つ**  
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



**や**  
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



**す**  
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなりがちです。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



**み**  
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



**の**  
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



**しょく**  
食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



**じ**  
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。



のどがかわく前に！

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで体から熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は一気にとるのではなく、少しずつこまめにとりましょう。

## 女子サッカーW杯 ～オーストラリア・ニュージーランド～

女子サッカーのワールドカップ第9回大会が、7月20日から8月20日まで、オーストラリアとニュージーランドの共催で行われます。そこで、今月は、オーストラリアの名物料理である「チキンシュニツェル」を取り入れました。この料理は、オーストラリアのレストランの定番メニューとして親しまれています。薄く切った肉をたいて揚げ焼きにしたカツレットに似た料理で、サクサクとした食感を楽しめます。給食では、マッシュポテトを組み合わせました。おいしく食べた後は、この他に、どんな名物料理があるのか、調べてみるのも楽しいですね。

## 7月7日は七夕

七夕は、織姫と彦星が一年に一度だけ天の川で会うことを許された話が有名です。そんな七夕には、天の川に見立てて、そうめんを食べる習慣があります。

給食では、そうめんを天の川をイメージし、オクラで星を表した七夕汁を取り入れました。コロッケも星型にして、七夕の夜空をイメージしています。7日の夜は天の川がきれいに見られるといいですね。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。



## 健幸・スポーツ応援献立

### 7月のテーマ『熱中症を予防しよう』

汗をかきやすい夏は、屋内でも水分やミネラルを失いやすいため、油断できません。熱中症予防に役立つ栄養素としては、ビタミンB1とクエン酸があります。ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーにするために欠かせない栄養素で、疲労回復や夏バテ予防にも重要です。また、クエン酸はエネルギーを生み出す際に重要な役割を果たし、酢や柑橘類などに含まれます。

今月は、ビタミンB1を多く含む豚肉に、クエン酸やアミノ酸、ビタミン・ミネラルなどが含まれる黒酢を使い、あんかけにしました。

また、サラダのきゅうりは体温を下げる効果があり、夏にピッタリの野菜です。その他、発酵食品のキムチを使った汁物を組み合わせました。ちょうど良い塩分と一緒に、ミネラルと水分の両方が補給でき、独特の辛味が食欲を増してくれます。

暑い時期ですが、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100