

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

8・9月分予定献立表(Aコース)

(給食回数23回)



令和4年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小学生		
	主食	飲料	献立	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群
8月 29日 (月)	ごはん	牛乳	かれいのちゅうかあんかけ もやしのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)	マナーどうふ	かれい		こまつな、にんじん	もやし	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら ドレッシング	623
8月 30日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース がけ フルーツしらたま ぐだくさんスープ		フランクフルト	牛乳		たまねぎ、にんにく パインアップル、みかん キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし	コッペパン、さとう	オリーブオイル	662 25.2
8月 31日 (水)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(にゅうふくむ) だいこんサラダ (イタリアンドレッシング) トマトソース		とり	牛乳、 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、とうもろこし	ソフトめん	オリーブオイル ドレッシング	581 31.5
9月 1日 (木)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ やさしいため	じゃがいものみそしる	あじ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、ごま	597 27.0
9月 2日 (金)	ごはん ぎょうじしよく (じゅうごや こんだて)	牛乳	さといもコロッケ こまつなのおひたし おつきみじる おつきみデザート		とり	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さといも、 こむぎこ、パンこ	あぶら	590 19.7
9月 5日 (月)	むぎごはん	牛乳	キムチどん だいずもやしのナムル (ナムルドレッシング) はるさめスープ		ぶた	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 はくさいキムチ、たまねぎ だいずもやし ながねぎ	むぎごはん、さとう	あぶら、 ごまあぶら ドレッシング	556 24.9
9月 6日 (火)	はちみつパン	牛乳	とりにくのマスタードソースがけ ベーコンとキャベツのソテー ラビオリスープ		とり	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、とうもろこし たまねぎ	はちみつパン、 さとう、こむぎこ	オリーブオイル	601 31.0
9月 7日 (水)	じごなうどん	牛乳	かぼちゃとりにくのあまからあえ きりぼしだいこんのあえもの (わふうドレッシング) きょうふううどん		とり	牛乳	にんじん	かぼちゃ きりぼしだいこん、きゅうり、 もやし だいこん、ながねぎ、 ほししいたけ	じごなうどん、さとう、 でんぶん	あぶら ドレッシング	656 28.2
9月 8日 (木)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき あつあげとぶたにくのみそいため とうがんにる		さば	牛乳	にんじん	しょうが しょうが、たまねぎ、キャベツ とうがん、ながねぎ	ごはん	あぶら	590 27.7
9月 9日 (金)	ごはん ぎょうじしよく (ちょうようの せっこんだて)	牛乳	さけフライ(ソース) きくのはなのあえもの なすとあぶらあげのみそしる		さけ	牛乳	こまつな	もやし、きく なす、たまねぎ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ、 パンこ	あぶら	546 22.6
9月 12日 (月)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき ひじきのにも さといもとんじる れいとうみかん		とり	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく、えだまめ ごぼう、だいこん、ながねぎ みかん	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ	あぶら	615 25.5
9月 13日 (火)	バーガーパン	牛乳	しろみぎかなバジルフライ マッシュポテト キャベツのコンソメスープ		ホキ	牛乳	にんじん	バジル たまねぎ キャベツ、とうもろこし	バーガーパン、 パンこ、でんぶん、 こむぎこ	あぶら	556 24.9
9月 14日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ポークしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング) ちゃんぽんめん		ぶた	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり、だいこん にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	ちゅうかめん、 パンこ、こむぎこ	あぶら ドレッシング	555 25.3
9月 15日 (木)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき きんぴらごぼう わかめのみそしる		さんま	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにゃく だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら ごまあぶら、ごま	648 24.0

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		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			
16日 (金)	むぎごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たら	牛乳			むぎごはん、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	703		
			ブロッコリーとコーンのサラダ (ごうみしおドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
			なしりだいずのキーマカレー	ぶたにく、 だいず	スキムミルク	にんじん、 ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、なし				あぶら、 カレールウ	31.1
20日 (火)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース)	ぶたにく	牛乳			こどもパン、パンこ、 こむぎこ、でんぷん、 じゃがいも	あぶら	666		
			ラタトゥイユ	フランクフルト		トマト	なす、たまねぎ、 ズッキーニ、にんにく	さとう	オリーブオイル			
			キャベツとりだんごのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 にんにく、とうもろこし、しょうが	でんぷん	あぶら		22.6	
21日 (水)	じごなうどん	牛乳	さつまいものてんぷら (たまごふくむ)	たまご	牛乳			じごなうどん、さつまいも、 こむぎこ、てんぷらこ	あぶら	655		
			もやしとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ					
			ぶたにくとなすのごまじるうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	なす、たまねぎ、しょうが		ごま		26.3	
22日 (木)	ごはん	牛乳	かつおのあまからだれかけ	かつお	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	591		
			ごぼうのごまあえ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、だいこん		ドレッシング			
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さいいんげん	たまねぎ、しらたき、しょうが	じゃがいも、さとう	あぶら		29.2	
26日 (月)	ごはん	牛乳	だいたいミートのメンチカツ(ソース)	だいたい、とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、パンこ、 でんぷん	あぶら、ラード	577		
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら			
			あさりのみそしる	あさり、とうふ、 みそ	こまつな	たまねぎ、ながねぎ					23.7	
27日 (火)	こどもパン おはなし きょうしやく (かぼちゃ スープ)	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぷん	あぶら	654		
			かいそうサラダ (ごうみしおドレッシング)			わかめ、ふのり、 くわわかめ、こんぶ、 あかつのまた	にんじん	もやし、キャベツ			ドレッシング	
			かぼちゃスープ			牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ		あぶら、バター、 なまクリーム	22.5
28日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		キャベツ、たまねぎ、しょうが	ちゅうかめん、でんぷん、 パンこ、こむぎこ	あぶら	592		
			ほうれんそうのサラダ (パンパンジードレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	もやし		ドレッシング			
			ごもくらーめん	ぶたにく、なんと		にんじん、 チンゲンサイ	たけのこ、きくらげ、ながねぎ	さとう	あぶら		25.8	
29日 (木)	ごはん	牛乳	モウカのしょうがやき	モウカ	牛乳		しょうが	ごはん		587		
			ヘルシーチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、 しょうが	さとう、でんぷん	ごまあぶら			
			トックいりちゅうかスープ	とりにく		にんじん、こまつな	たまねぎ	トック	あぶら、 ごまあぶら		29.1	
			ぶどうゼリー					ゼリー				
30日 (金)	ごはん	牛乳	あげどりのなしみそだれがけ	とりにく、みそ	牛乳		なし、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	552		
			こまつなのあえもの			こまつな、にんじん	キャベツ					
			すましじる	とうふ、なんと		にんじん	ながねぎ、えのきだけ、 だいこん				26.6	
8・9月平均栄養摂取量									熱量(kcal) たんぱく質(g)	616 27.2		

※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段目に記載しています。

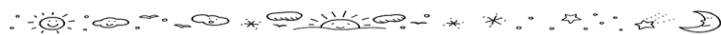


給食だより



8・9月の目標
「夏バテを解消しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか? 毎日元気に過ごすには、朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるかと指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝 朝の光を感じることで覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	早起き 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	朝ごはん 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。
--	---	---

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



8・9月のおはなし給食 「かぼちゃスープ」 作 ヘレン・クーパー

この本は、森の中の家に住む、ねこりすとあひるのお話です。毎日決まった手順で作るかぼちゃスープは、世界一の味。ところがある朝、スープのことで大げんかになり、あひるが家を出てしまいます。三人の友情とスープの味はもとに戻せるのか? 給食では、本に出てくるかぼちゃスープを提供します。本の世界を楽しみながら、おいしくいただきます。



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、新型コロナウイルス感染症対策として、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。



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。

※8・9月分は、8月19日頃に掲載する予定です。