

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)		熱量(kcal) たんぱく質(g) 中学生
	主食	飲物	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	かれのい中華あんかけ もやしのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング) マーボー豆腐	かれのい	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	829
			フランクフルトバーベキューソース がけ フルーツ白玉 具だくさんスープ	豚肉、豆腐、 みそ		小松菜、にんじん	もやし	砂糖、でん粉	油、ごま油	34.0
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 フルーツ白玉 具だくさんスープ	フランクフルト	牛乳		玉ねぎ、にんにく	コッペパン、砂糖	オリーブオイル	828
			タンダリーチキン(乳含む) 大根サラダ (イタリアンドレッシング) トマトソース	鶏肉	牛乳、 ヨーグルト		玉ねぎ、にんにく、生姜	上新粉、砂糖、 でん粉、ゼリー		30.6
8月 31日 (水)	ソフトめん	牛乳	タンダリーチキン(乳含む) 大根サラダ (イタリアンドレッシング) トマトソース	鶏肉	牛乳、 ヨーグルト		玉ねぎ、にんにく、生姜	ソフトめん	オリーブオイル	731
			あじのごまがらめ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	あじ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま	799
1日 (木)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	あじ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま	33.6
2日 (金)	ごはん	牛乳	里芋コロッケ 小松菜のおひたし お月見汁 お月見デザート	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、里芋、 小麦粉、パン粉	油	781
			キムチ丼 大豆もやしのナムル (ナムルドレッシング) 春雨スープ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、里芋、 小麦粉、パン粉	油	24.6
5日 (月)	麦ごはん	牛乳	キムチ丼 大豆もやしのナムル (ナムルドレッシング) 春雨スープ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、里芋、 小麦粉、パン粉	油	758
			鶏肉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	鶏肉、大豆、 豚肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく、りんご	はちみつパン、砂糖、 小麦粉	オリーブオイル	749
6日 (火)	はちみつパン	牛乳	鶏肉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	鶏肉、大豆、 豚肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく、りんご	はちみつパン、砂糖、 小麦粉	オリーブオイル	37.5
7日 (水)	地粉うどん	牛乳	かぼちゃと鶏肉の甘辛和え 切干大根の和え物 (和風ドレッシング) 京風うどん	鶏肉	牛乳	かぼちゃ		じゃが芋、パン粉、 小麦粉、でん粉	オリーブオイル	831
			さばの香味焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め 冬瓜汁	鶏肉	牛乳	かぼちゃ		地粉うどん、砂糖、 でん粉	油	34.3
8日 (木)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め 冬瓜汁	さば	牛乳			ごはん		794
			さけフライ(ソース) 菊の花の和え物 なすと油揚げのみそ汁 お魚ふりかけ	さけ	牛乳			砂糖	油	34.3
9日 (金)	ごはん	牛乳	さけフライ(ソース) 菊の花の和え物 なすと油揚げのみそ汁 お魚ふりかけ	さけ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	747
			つくねの照り焼き ひじきの煮物 里芋の豚汁 冷凍みかん	鶏レバー、鶏肉	牛乳			ごま、じゃが芋、 でん粉		28.8
12日 (月)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き ひじきの煮物 里芋の豚汁 冷凍みかん	鶏レバー、鶏肉	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉	油	788
			白身魚バジルフライ マッシュポテト キャベツのコンソメスープ	ホキ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉	油	29.8
13日 (火)	パーガーパン	牛乳	白身魚バジルフライ マッシュポテト キャベツのコンソメスープ	ホキ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉、でん粉、 小麦粉	油	713
			ポークしゅうまい きゅうりの中華和え (中華ドレッシング) ちゃんぽんめん	豚肉	牛乳			じゃが芋	油	31.6
14日 (水)	中華めん	牛乳	ポークしゅうまい きゅうりの中華和え (中華ドレッシング) ちゃんぽんめん	豚肉	牛乳			じゃが芋	油	715
			さんまの蒲焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁	さんま	牛乳			中華めん、パン粉、 小麦粉	油	32.0
15日 (木)	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁	さんま	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	864
			厚揚げと豚肉のみそ炒め 冬瓜汁	豚肉、あさり、 かまぼこ、みそ	昆布			砂糖	ごま油、ごま	29.9

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) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16日 (金)	麦ごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たら	牛乳			麦ごはん、小麦粉、 でん粉	油	958 40.6
			ブロッコリーとコーンのサラダ (香味塩ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	ドレッシング		
			梨入り大豆のキーマカレー	豚肉、大豆	スキムミルク	にんじん、 ピーマン、トマト	にんにく、生姜、玉ねぎ、梨	油、カレールウ		
20日 (火)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース)	豚肉	牛乳			こどもパン、パン粉、 小麦粉、でん粉、 じゃが芋	油	860 27.8
			ラタトゥイユ	フランクフルト		トマト	なす、玉ねぎ、ズッキーニ、 にんにく	砂糖	オリーブオイル	
			キャベツと鶏団子のスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、 とうもろこし、生姜	でん粉	油	
21日 (水)	地粉うどん	牛乳	さつま芋の天ぷら(卵含む)	鶏卵	牛乳			地粉うどん、小麦粉、 さつま芋、天ぷら粉	油	906 32.7
			もやしとじゃこの和え物	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ			
			豚肉となすのごま汁うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	なす、玉ねぎ、生姜		ごま	
22日 (木)	ごはん	牛乳	かつおの甘辛だれかけ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	795 36.3
			ごぼうのごま和え (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、大根	ドレッシング		
			肉じゃが	豚肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃが芋、砂糖	油	
26日 (月)	ごはん	牛乳	大豆ミートのメンチカツ(ソース)	大豆、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、パン粉、 でん粉	油、ラード	773 29.3
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	
			あさりのみそ汁	あさり、豆腐、 みそ		小松菜	玉ねぎ、長ねぎ			
27日 (火)	こどもパン おはなし給食 (かぼちゃ スープ)	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	こどもパン、砂糖、 でん粉	油	821 27.2
			海そうサラダ (香味塩ドレッシング)		わかめ、ふのり、 くわかめ、昆布、 赤づのたま	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	玉ねぎ	小麦粉	油、バター、 生クリーム	
28日 (水)	中華めん	牛乳	ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉、鶏肉	牛乳		キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	749 32.1
			ほうれん草のサラダ (パンパンジードレッシング)			ほうれん草、 にんじん	もやし	ドレッシング		
			五目ラーメン	豚肉、なると		にんじん、 チンゲン菜	たけのこ、きくらげ、長ねぎ	砂糖	油	
29日 (木)	ごはん	牛乳	モウカの生姜焼き	モウカ	牛乳		生姜	ごはん		781 36.0
			ヘルシーチンジャオロース	豚肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、生姜	砂糖、でん粉	ごま油	
			トック入り中華スープ	鶏肉		にんじん、小松菜	玉ねぎ	トック	油、ごま油	
			ぶどうゼリー					ゼリー		
30日 (金)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の梨みそだれがけ	鶏肉、みそ	牛乳		梨、にんにく、生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま油	738 32.6
			小松菜の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ			
			すまし汁	豆腐、なると		にんじん	長ねぎ、えのきだけ、大根			
8・9月平均栄養摂取量									熱量(kcal) たんぱく質(g)	796 33.2

※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。

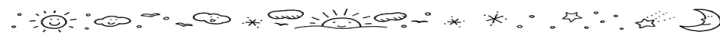


給食だより



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食をしっかりと食べて、「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 朝の光を感じると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ります。	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・クーバー



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よ。

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。