



れい わ ねん
令和 5年

がつ
7月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも ざい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
太字の献立は小針中学校のリクエストです。							I補給 (kcal)	蛋白質 (g)	I補給 (kcal)	蛋白質 (g)	
3	月		バターロール [※] 牛乳 コロッケ キャベツのサラダ ワタンスープ	牛乳 ぶた肉 なると	バターロール コロッケ 油 香りごまドレッシング ワタタン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし にら 干しいたけ	738	23.1	909	28.1	
4	火		みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ こんにやくサラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ ぎょうざ	ホット中華めん 油 こんにやく 香味中華ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にら コーン キャベツ きゅうり	708	26.5	909	33.2	
5	水		ごはん 牛乳 さばのみそかけ もやしサラダ 冬瓜の沢煮椀	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん 玉ねぎドレッシング	もやし キャベツ にんじん きゅうり たけのこ とうがん ねぎ 干しいたけ	641	24.2	819	29.8	
6	木		ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース キムチスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ にら はくさい	618	21.4	817	27.2	
7	金		わかめごはん 牛乳 えびカツ グリーンサラダ 七タ汁 七タデザート	牛乳 わかめ えびカツ おさかな麺	こめ 油 焙煎ごまドレッシング 星のふ 天の川ゼリー	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ねぎ チンゲンサイ オクラ	625	19.9	797	25.0	
10	月		こどもパン [※] 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	こどもパン さとう コールスロドレッシング でんぷん	キャベツ にんじん きゅうり コーン 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	631	23.6	783	29.4	
11	火		そぼろごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 小松菜のサラダ いも団子汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 赤魚	こめ さとう 油 香味塩ドレッシング いももち	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	601	27.0	778	31.9	
12	水		ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉 かつお削り節 わかめ かまぼこ	こめ でんぷん 油 ごま油	ゴーヤ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	635	27.6	812	33.8	
13	木		ごはん 牛乳 魚のねぎソース ひじきサラダ とん汁	牛乳 たら でんぷん ひじき ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 和風ドレッシング さといも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	637	25.5	821	31.5	
14	金		ごはん 牛乳 ほたてフライ 夏野菜カレー フルーツカクテル	牛乳 ほたてフライ とり肉	こめ 油 じゃがいも レモンゼリー	ピーマン にんじん たまねぎ なす トマト にんにく しょうが みかん もも パイン	675	21.0	874	26.7	
							へいきんえいようりょう 平均栄養量	651	24.0	832	29.7
							きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

7月給食だより

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * 〃■〃の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



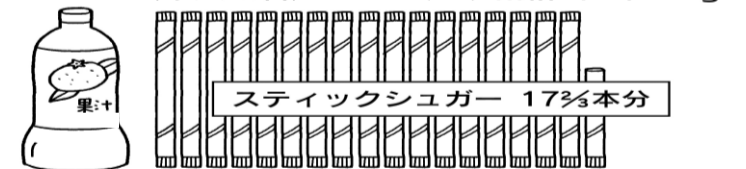
暑い夏を元気に過ごすためには、早寝早起きの規則正しい生活と栄養バランスのとれた1日3食の食事、適度な水分補給が大切です。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

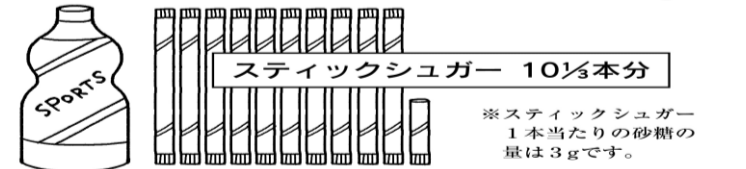
<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



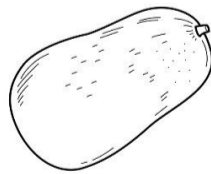
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



給食メニュー紹介

とうがん 「冬瓜の沢煮椀」



《材料4人分》

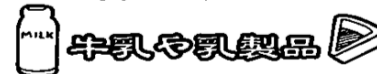
とり肉	40g	(細切り)
酒	少々	
だし汁	700cc	
にんじん	40g	(千切り)
干し椎茸	2g	(戻して千切り)
たけのこ水煮	40g	(千切り)
冬瓜	80g	(千切り)
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
長ねぎ	20g	(小口切り)

《作り方》

- ①とり肉に酒をかけておく。
- ②とり肉をから炒りする。
- ③だし汁、にんじん、干し椎茸を入れて煮る。
- ④にんじんが煮えたら、たけのこ、冬瓜を加え煮る。
- ⑤味を調べ、長ねぎを入れて仕上げる。

冬瓜は夏にとれるのに、冬の瓜と書く不思議な野菜です。その理由は冬まで貯蔵ができる野菜だからです。きゅうりと同じうり科の植物で95%以上が水分なので、水分補給ができて熱中症予防にもなります。また、さっぱりとした味なのでスープや煮物などいろいろな料理に合います。

夏休み中も大切!



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

生活リズムの

乱れに注意!



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。