



令和 6年

7月

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		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				
にち 日	よう 曜		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）	からだちょうし 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		
						I1補 ¹ ー (kcal)	蛋白質 (g)	I1補 ¹ ー (kcal)	蛋白質 (g)	
1	月	こどもパン(乳)　牛乳 コロッケ　春雨サラダ　白菜スープ	牛乳　とり肉	こどもパン　コロッケ　油 はるさめ　さとう　ごま油 白ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　はくさい	616	20.3	766	25.0	
2	火	ごはん　牛乳 油淋鶏 大根サラダ キムチスープ	牛乳　とり肉	こめ　でんぷん　油　さとう ごま油　中華ドレッシング	ねぎ にんにく　しょうが だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ にら　はくさい	617	24.2	809	30.2	
3	水	えだまめごはん　牛乳 赤魚の白醤油焼き　グリーンサラダ とん汁	とり肉　牛乳　赤魚白醤油漬け ぶた肉　豆腐　白みそ　赤みそ	こめ さとう　油 焙煎ごまドレッシング　さといも こんにゃく	えだまめ　干しいたけ　ごぼう ブロッコリー　キャベツ　ねぎ にんじん　きゅうり　だいこん	623	29.5	807	34.8	
4	木	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ テンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳　ぎょうざ　ぶた肉 とり肉　たまご	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　はくさい　ねぎ	639	23.3	867	29.9	
5	金	わかめごはん　牛乳 エビフライ　こまつなのおひたし 七タ汁　七タデザート	わかめ　牛乳　えびフライ おさかな麺	こめ 油　星のふ 天の川ゼリー	こまつな　もやし　にんじん ねぎ　チンゲンサイ　オクラ	556	17.7	723	21.9	
8	月	ライスボール(乳) 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳　クリスピーチキン ベーコン	ライスボール　油 香りごまドレッシング じゃがいも シェルマカロニ	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ トマト トマトピューレー	718	22.9	861	26.6	
9	火	マーボーラーメン　牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) もやしサラダ	豆腐　ぶた肉　赤みそ　牛乳 はんぺんチーズフライ	ホット中華めん　さとう ごま油　でんぷん　油 塩中華ドレッシング	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　ねぎ　にら　もやし キャベツ　きゅうり	719	28.2	872	33.2	
10	水	ごはん　牛乳 豚肉のさっぱり揚げ　わかめサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳　ぶた肉　わかめ　ハム	こめ でんぷん　油　さとう たまねぎドレッシング	しょうが　キャベツ　にんじん きゅうり　干しいたけ たまねぎ　チンゲンサイ	644	25.2	840	31.2	
11	木	ごはん　牛乳 さばのみそかけ　小松菜のサラダ 冬瓜のスープ	牛乳　さば　赤みそ　とり肉	こめ　さとう　でんぷん 減塩和風ドレッシング	こまつな　もやし　にんじん とうがん　ねぎ　チンゲンサイ	650	23.5	847	29.4	
12	金	ごはん　牛乳 鶏のから揚げ 夏野菜カレー フルーツカクテル	牛乳　とり肉	こめ でんぷん　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	743	27.1	961	33.4	
16	火	バターロール(乳)　牛乳 ハンバーグ　キャベツのサラダ ワンタンスープ	牛乳　ハンバーグ　ぶた肉 なると	バターロール　さとう 焙煎ごまドレッシング　ワンタン	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	724	26.2	894	32.5	
7月給食だより					へいきん　えい　ようりょう 平均栄養量		659	24.4	841	29.8
					き　じゅん　えい　ようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

</

* 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。

7月給食だより



暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こす可能性があります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



「ミネストローネ」

《材料4人分》

ベーコン 50g
じゃがいも 中1個(100g)
にんじん 小1/2本(50g)
たまねぎ 中1/2個(100g)
水 3カップ(600ml)
ダイスカットトマト 100g
トマトピューレ 50g
マカロニ 20g
スープストック 小1(5g)
塩 小1/2
こしょう 少々

《作り方》

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいもはさいのめ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。マカロニはゆでておく。
- ②ベーコンを炒め、香りを出す。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ炒め、水を入れ煮る。
- ④じゃがいもが煮えたら、調味料を加え味を調える。
- ⑤マカロニを入れ、煮る。

※ 給食ではダイスカットトマトを使いますが、生のトマトを使ってもおいしく作れます。

！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん(鉄分)不足に注意！ こまつな 小松菜
し よくよく(食欲)を増す工夫を！ こみ やさい さん み しよくよく 香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！ ジュース アイス とり過ぎ×

