

# 7月分予定献立表(Cコース)

(給食回数14回)



令和6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)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
1日 (月)	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎ塩だれがけ	ぶた肉	牛乳		生姜、にんにく、長ねぎ、レモン	ごはん、でん粉	油、ごま油	597	802	
			じゃがいもの土佐煮	かつお節		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき	じゃがいも、さとう				
			つみれのみそ汁	たら、みそ、豆腐、いわし、油揚げ			長ねぎ、大根、生姜	さとう				
2日 (火)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜、玉ねぎ、しめじ	ごはん、さとう	油	559	748	
			チンゲン菜の華風和え(中華ドレッシング)			チンゲン菜	きゅうり、もやし	ドレッシング				
			冬瓜の中華スープ	とり肉、豆腐		にんじん	冬瓜、長ねぎ	ごま油				
			ぶどうゼリー					ゼリー				
3日 (水)	こどもパン	牛乳	とり肉のパーベキューソースがけ	とり肉	牛乳		にんにく	こどもパン、さとう	オリーブオイル	570	712	
			ブロッコリーのソテー	フランクフルト		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし	油				
			スコッチブロス			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、大麦				
4日 (木)	地粉うどん	牛乳	ちくわのお茶揚げ	ちくわ	牛乳		緑茶	地粉うどん、小麦粉	油	599	812	
			もやしのごま和え			小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま			
			きつねうどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう				
5日 (金) 行事食 (七夕)	ごはん	牛乳	星型ハンバーグおろしソースがけ	とり肉、ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、大根、にんにく、生姜	ごはん、さとう	油	585	790	
			キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ、みそ		にんじん	生姜、にんにく、キャベツ、もやし	さとう、でん粉	油			
			天の川のすまし汁	とり肉、かまぼこ		にんじん	長ねぎ	そうめん				
			七夕ゼリー					ゼリー				
8日 (月)	ごはん	牛乳	モウカの塩竜田揚げ	モウカ	牛乳		にんにく	ごはん、でん粉、さとう	油	580	786	
			ひじきの五色炒め	とり肉	ひじき	にんじん	もやし、枝豆	春雨	油			
			ワンタンスープ	ぶた肉、なると		にんじん、チンゲン菜	長ねぎ	ワンタンの皮	油、ごま油			
9日 (火) SDGs取組献立	ごはん	牛乳	とり肉の黒酢あんかけ	とり肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油	559	745	
			小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし、キャベツ					
			キムチのピリ辛みそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	えのきたけ、大根、白菜キムチ	じゃがいも	ごま油			
10日 (水) オリンピック パラリンピック (フランス)	コッペパン	牛乳	白身魚のプロバンス風	ホキ	牛乳	トマト	にんにく、玉ねぎ	コッペパン、小麦粉、パン粉	油、オリーブオイル	587	729	
			リヨネーズポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	油、バター			
			ピストゥスープ	とり肉		にんじん、バジル	大根、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル			
11日 (木)	ソフトめん	牛乳	たこ焼き	たこ	牛乳		キャベツ、長ねぎ、生姜	ソフトめん、小麦粉、さとう	油	611	760	
			こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにやく		ドレッシング			
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、ハヤシルウ			
12日 (金)	ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、いとより、豆乳	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、小麦粉、でん粉	油	620	809	
			わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう				
			夏野菜カレー	ぶた肉	スキムミルク	かぼちゃ、トマト、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、なす		油、カレールー			
16日 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げカレー風味	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、でん粉	油	609	806	
			ゴーヤイリチー	ぶた肉		にんじん	生姜、にんにく、ゴーヤ、もやし	さとう、でん粉	油			
			豆腐とわかめのお吸い物	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ					
17日 (水)	黒パン	牛乳	赤魚のバジルソース焼き	赤魚	牛乳		にんにく	黒パン、さとう	油	583	735	
			ラタトゥイユ	フランクフルト		バジル、赤ピーマン	ピーマン、トマト、かぼちゃ	なす、玉ねぎ、にんにく	さとう			オリーブオイル
			えびボール入り春雨スープ	とり肉、たら、えび		小松菜	たけのこ	春雨、でん粉、さとう	油			
18日 (木)	中華めん	牛乳	中華まんじゅう	とり肉	牛乳	小松菜、にら	生姜	中華めん、パン粉、小麦粉、さとう、でん粉		579	773	
			きゅうりのナムル(ナムルドレッシング)			にんじん	きゅうり、もやし	ドレッシング				
			塩ラーメン	ぶた肉、なると		チンゲン菜、にんじん	にんにく、生姜、長ねぎ	油				
			中>ヨーグルト		ヨーグルト							
19日 (金)	ごはん	牛乳	油揚げの肉づめ和風あんかけ	油揚げ、とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、れんこん、ごぼう、えのきたけ	ごはん、さとう、でん粉、小麦粉		553	720	
			キャベツの和え物(和風ドレッシング)				キャベツ、きゅうり、もやし	ドレッシング				
			五目みそ汁	とり肉、豆腐、みそ	かたくちいわし	にんじん、小松菜		じゃがいも	油			

※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。  
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

7月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	585	766
	たんぱく質(g)	24.9	30.7



# 給食だより



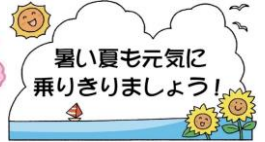
7月の目標

「暑さに負けない食事をしよう」

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると本格的な夏の始まりです。この時期は、熱中症になりやすいため、注意が必要です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスの整った食事、十分な睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック



### ①冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

### ④牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### ②朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### ⑤冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### ③夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### ⑥夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 夏場の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすです。



## 甘い飲料を飲みすぎると…

炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうこととなりますので、飲みすぎには気を付けましょう。



## オリンピック・パラリンピック2024 ～フランス・パリ～

パリオリンピック・パラリンピックが、7月26日から8月11日まで、フランスのパリで開催されます。

そこで、今月の給食は、フランスの郷土料理を提供します。リヨネーズポテトの「リヨネーズ」は、玉ねぎを多く使った料理のことで、フランスの都市の名前が由来しています。また、ピストゥスープは、バジル、にんにく、オリーブオイルが入ったスープのことで、

給食をたくさん食べて、パリオリンピック・パラリンピックに出場する選手を応援しましょう！

## SDGs取組献立

### 7月のテーマ 「発酵食品を使用しよう」



今月のSDGs取組献立は、「発酵食品を使用しよう」です。

発酵とは、微生物によって生じる化学変化のことで、乳酸菌などによって「おいしい食品」に生まれ変わります。旬の時に食材を収穫し、発酵食品に加工することで、食材の保存性が高まり、一年を通して食材を無駄なく活用できます。

みなさんは、今月のSDGs取組献立に、何種類の発酵食品が使われているかわかりますか？今回は、黒酢、酢、みりん、醤油、酒、キムチ、みその7種類を使用しています。発酵食品の風味を味わいながら、食べましょう。そして、私たちの食生活は、たくさんの発酵食品に支えられています。給食を食べた後は、発酵食品について、詳しく調べてみましょう。



## 7月7日は七夕



七夕といえば、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。

給食では、七夕の夜空にちなんだ星型のハンバーグを提供します。そして、そうめんて天の川をイメージしたすまし汁を取り入れました。

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。

