

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(C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	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		794	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉、生揚げ、みそ		にんじん	生姜、玉ねぎ、キャベツ	砂糖	油		
			冬瓜汁	鶏肉	昆布	にんじん	冬瓜、長ねぎ				34.3
8月 30日 (火)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ	あじ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま	799	
			野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、もやし	でん粉	油		
			じゃが芋のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋			33.6
8月 31日 (水)	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	
			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		27.8
1日 (木)	中華めん	牛乳	ポークしゅうまい	豚肉	牛乳		玉ねぎ	中華めん、パン粉、 小麦粉		715	
			きゅうりの中華和え (中華ドレッシング)			にんじん	きゅうり、大根		ドレッシング		
			ちゃんぽんめん	豚肉、あさり、 かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、 もやし		油		32.0
2日 (金)	麦ごはん	牛乳	キムチ丼	豚肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、 白菜キムチ、玉ねぎ	麦ごはん、砂糖	油、ごま油	758	
			大豆もやしのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	大豆もやし		ドレッシング		
			春雨スープ	鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	長ねぎ	春雨	油、ごま油		31.2
5日 (月)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	鶏レバー、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉	油	788	
			ひじきの煮物	さつま揚げ、 鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	砂糖	油		
			里芋の豚汁	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ	里芋			29.8
			冷凍みかん				みかん				
6日 (火)	ごはん <b>行事食 (重陽の節句 献立)</b>	牛乳	さけフライ(ソース)	さけ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	747	
			菊の花の和え物			小松菜	もやし、菊				
			なすと油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ			なす、玉ねぎ、長ねぎ				28.8
			お魚ふりかけ	鯉節	青のり	かぼちゃ		ごま、じゃが芋、 でん粉			
7日 (水)	はちみつパン	牛乳	鶏肉のマスタードソースがけ	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	
			ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		油		
			ラビオリスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、パン粉、 小麦粉、でん粉	オリーブオイル		37.5
8日 (木)	地粉うどん	牛乳	かぼちゃと鶏肉の甘辛和え	鶏肉	牛乳	かぼちゃ		地粉うどん、砂糖、 でん粉	油	831	
			切干大根の和え物 (和風ドレッシング)			にんじん	切干大根、きゅうり、もやし		ドレッシング		
			京風うどん	豚肉、油揚げ、 かまぼこ	わかめ	にんじん	大根、長ねぎ、干しいたけ	砂糖			34.3
9日 (金)	ごはん <b>行事食 (十五夜 献立)</b>	牛乳	里芋コロッケ	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、里芋、 小麦粉、パン粉	油	781	
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ				
			お月見汁	鶏肉		にんじん、かぼちゃ	ごぼう、大根、長ねぎ	じゃが芋、でん粉			24.6
			お月見デザート					お月見デザート			
12日 (月)	ごはん	牛乳	かれいの中華あんかけ	かれい	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	829	
			もやしのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング		
			マーボー豆腐	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		34.0
13日 (火)	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	
			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		40.6
14日 (水)	バーガーパン	牛乳	白身魚バジルフライ	ホキ	牛乳		バジル	バーガーパン、 パン粉、でん粉、 小麦粉	油	713	
			マッシュポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油		
			キャベツのコンソメスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、とうもろこし		油		31.6
15日 (木)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(乳含む)	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	
			大根サラダ (イタリアドレッシング)			にんじん	大根、とうもろこし		ドレッシング		
			トマトソース	ベーコン		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	砂糖	オリーブオイル		38.5

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)	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き	さんま	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	864	
			きんぴらごぼう	さつまいも揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま		
			わかめのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	わかめ		大根、長ねぎ	じゃが芋			
20日 (火)	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	
			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				
21日 (水)	コッパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース がけ	フランクフルト	牛乳		玉ねぎ、にんにく	コッパン、砂糖	オリーブオイル	828	
			フルーツ白玉				パイナップル、みかん	上新粉、砂糖、 でん粉、ゼリー			
			具だくさんスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし		油		
22日 (木)	地粉うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら(卵含む)	鶏卵	牛乳			地粉うどん、小麦粉、 さつまいも、天ぷら粉	油	906	
			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		
26日 (月)	ごはん	牛乳	かつおの甘辛だれがけ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	795	
			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		
27日 (火)	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	
			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				
28日 (水)	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	
			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	玉ねぎ	小麦粉		油、バター、 生クリーム
29日 (木)	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	
			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		
30日 (金)	ごはん	牛乳	モウカの生姜焼き	モウカ	牛乳		生姜	ごはん		781	
			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			

※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。

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 796  
 たんぱく質(g) 33.2



# 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。

<b>早寝</b>  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。	<b>早起き</b>  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。	<b>朝ごはん</b>  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、ねこと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、あひるが家出をしてみます。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。