



2024年 7月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
1 月	ごはん 牛乳 ブルコギ 磯香和え わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 にはら 小松菜 人参 人参	もやし 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	615 23.6 2.4	760 27.8 2.9
2 火	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	いわし 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 人参 いんげん 人参 ほうれん草	人参 いんげん 人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) みりん 食塩	620 26.0 2.1	769 30.9 2.5
3 水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 わかさぎフリッター かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 油揚げ わかさぎ 沖あみ	牛乳 アオサ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆	ソフトめん 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油 ※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 和風だし 食塩 みりん しょうゆ 食塩	640 26.9 2.5	808 32.3 2.9
4 木	ごはん 牛乳 フルーツポンチ ブロッコリーサラダ(和風ドレッシング) 夏野菜カレー	豆乳 鶏肉	牛乳 ブロッコリー かぼちゃ 人参 トマト ピーマン	ブロッコリー かぼちゃ 人参 トマト ピーマン	パイナップル りんご もも ぶどう果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖 ゼリー	※和風ドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	675 21.0 1.8	832 24.7 2.1
5 金	食パン 牛乳 星型ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) 星マカロニのトマトスープ 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 トマト 人参 赤パプリカ 人参 トマト	トマト 人参 赤パプリカ 人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんにく レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	食パン 砂糖 でんぷん じゃがいも ホワイトソルガム粉 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 ゼリー	油 ※イタリアンドレッシング	しょうゆ コンソメ 食塩 コンソメ 食塩 こしょう	621 25.4 2.4	782 31.8 3.1
8 月	ごはん 牛乳 しゅうまい ツナサラダ(塩中華ドレッシング) 麻婆豆腐	豚肉 ツナ 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 人参 人参 にはら	人参 人参 にはら	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	※塩中華ドレッシング ごま油	食塩 味噌 テンメツジャン しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン	710 28.7 2.5	901 35.0 3.0
9 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン にんじんしりしり 江戸崎かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ツナ 鶏卵 味噌	牛乳 人参 かぼちゃ 人参	人参 かぼちゃ 人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 和風だし 和風だし	612 27.6 2.1	772 35.2 2.5
10 水	ナスとベーコンのスパゲッティ 牛乳 おさかなナゲット チキンサラダ(ごまドレッシング) クロワッサン	ベーコン あじ 鶏肉	牛乳 人参 人参	人参 人参	玉ねぎ なす マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぷん 水あめ	油 ごま ※ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース 食塩 こしょう カレー粉 食塩	681 26.2 2.6	816 29.8 3.2
11 木	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め コーンサラダ(コーンクリームドレッシング) かきたま汁	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 人参 人参 小松菜	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 キムチ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	米 でんぷん	ごま油 ※コーンクリームドレッシング	しょうゆ こしょう 和風だし しょうゆ 酒 食塩	634 23.3 2.0	783 27.5 2.3
12 金	丸パン 牛乳 豆乳コーンコロッケ(ソース) ポークビーンズ 夏野菜のクリームスープ	豆乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 人参 トマト かぼちゃ 人参	人参 トマト かぼちゃ 人参	とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆	丸パン 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 じゃがいも	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ シチュールウ 食塩	683 27.4 2.4	842 32.8 3.0
16 火	ごはん 牛乳 たまごやき ひじきの炒り煮 豚汁	鶏卵 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム 人参 人参 小松菜	人参 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	644 29.1 2.3	795 34.4 2.7
17 水	ソフト中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え	豚肉 なんと 鶏肉 かつお節	牛乳 人参 小松菜 ブロッコリー 人参	人参 小松菜 ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが にんにく しょうが	米 でんぷん 砂糖	油	塩ラーメンスープの素 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ	682 31.1 2.7	884 39.2 3.4
18 木	ごはん 牛乳 冷凍みかん パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) ハヤシライス	鶏肉 豚肉	牛乳 人参 人参	人参 人参	みかん キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 じゃがいも	ごま ※パンパンジードレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	665 22.0 2.2	814 25.8 2.6
19 金	食パン 牛乳 クロケット(ソース) ラタトゥイユ 鶏肉のポトフ	鶏肉	牛乳 赤パプリカ 黄パプリカ トマト 人参 ほうれん草	赤パプリカ 黄パプリカ トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ なす ブズッキーニ にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 油	しょうゆ 食塩 ※ソース 食塩 こしょう スープストック 食塩 こしょう	645 25.9 2.4	824 31.9 3.1

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症は「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆、野菜、卵を中心とした食品	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心とした食品

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 + 中華めん(主食) + 卵サンド(主食) + サラダ(副菜)

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安
小学生(低学年・中・高学年) 1.5g未満 / 2g未満
中学生 2.5g未満

江戸崎かぼちゃが届きました!

7月9日の給食に、『江戸崎かぼちゃ』を使用します。畑で完熟するのを待って収穫する『江戸崎かぼちゃ』は、栄養価が高く、ホクホクした甘みの特徴です。給食では、『江戸崎かぼちゃのみそ汁』として提供する予定です。児童生徒のみなさん、お楽しみに!

※学校給食では、地域の特産物や食文化について理解を深めてもらえるよう、地元の食材の使用を年間通じて心がけています。

パリ 2024 オリンピック・パラリンピックメニューを実施します!

7月26日から、フランス・パリを中心にオリンピック・パラリンピックが開催されます。給食では19日に、フランスの料理を「オリンピック献立」として提供する予定です。フランスの料理を味わい、オリンピック・パラリンピックを食でも楽しみましょう。

クロケット……フランス発祥の揚げ物のひとつで、日本のコロッケに似た食べ物です。
ラタトゥイユ…南フランスの郷土料理で、野菜がたっぷり入った彩り豊かなトマト煮込みです。
ポトフ……「火にかけた鍋」という意味のポトフは、肉や野菜をスープでじっくり煮込んで作るフランスの家庭料理です。

19日(金)
「オリンピック献立」