

*献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2024年 7月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
		骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	熱や力になる食べ物 6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
1 月	まるパン ギゆうにゅう りんごジャム とうにゅうコロッケ ポークビーンズ アルファベットスープ	とうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゅう	トマト にんじん パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	まるパン りんごジャム パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	しお ※ソース コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう スープストック しお こしょう	596 22.5 2.8	732 27.1 3.4	833 30.9 3.9
2 火	ごはん ギゆうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら えどさきかぼちゃのみそしる	けいらん とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう	あぶら ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお かつおだし しょうゆ みりん わふうだし	529 22.4 1.8	631 25.6 2.1	780 30.2 2.5
3 水	ナスとベーコンのスパゲッティ ギゆうにゅう こくとうロール コーングラタン チキンサラダ	ベーコン	ぎゆうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ナス マッシュルーム にんにく	スパゲッティ こくとうロール じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごま ※ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース しお	554 18.9 1.8	660 22.5 2.2	801 25.9 2.7
4 木	ごはん ギゆうにゅう ししゃもいそペフライ ブロッコリーのおかかあえ マーボー豆腐	かつおぶし とうふ ぶたにく だいず	ぎゆうにゅう ししゃも	にんじん にんじん	ブロッコリー たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう さとう	ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ みそ トウバンジャン テンメンジャン	535 24.5 1.9	643 28.5 2.3	824 36.1 2.9
5 金	ごはん ギゆうにゅう ほしのハンバーグおろしソース カラフルサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ なんと	ぎゆうにゅう	トマト にんじん パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん そうめん たなばたゼリー	※イタリアンドレッシング	しお しょうゆ さけ しょうゆ さけ しお わふうだし	568 21.4 2.1	664 24.0 2.5	836 29.9 3.0
8 月	しょくパン ギゆうにゅう チョコクリーム クロケット ラタトゥイユ ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゆうにゅう	トマト ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ なす たまねぎ はくさい たまねぎ マッシュルーム	しょくパン チョコクリーム じゃがいも こめこ さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ しお ※ソース ケチャップ ウスターソース しお こしょう スープストック しお こしょう	529 20.3 2.5	708 26.0 3.3	829 30.2 3.9
9 火	ごはん ギゆうにゅう かつおカツ ひじきのいりに とんじる	かつお あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゅう ひじき	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう しらたき さとう じゃがいも こんにゃく ちゅうかめん	あぶら	しょうゆ しお ※ソース しょうゆ みりん わふうだし	567 21.6 2.1	677 24.7 2.4	853 30.2 3.0
10 水	ひやしちゅうか(ちゅうかめん) ギゆうにゅう とりにくのだいこんのうまに ひやしちゅうかのぐ	とりにく あつあげ かにかまぼこ	ぎゆうにゅう	にんじん いんげん にんじん	だいこん ごぼう もやし きゅうり	さとう	あぶら ごま	ひやしちゅうかスープ しょうゆ みりん わふうだし	550 23.5 2.9	653 27.7 3.6	766 32.0 4.7
11 木	ごはん ギゆうにゅう ぶたキムチいため コーンサラダ かきたまじる	ぶたにく けいらん とりにく とうふ	ぎゆうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん	ごまあぶら ※コーンクリームドレッシング	しょうゆ こしょう しお しょうゆ さけ わふうだし	513 22.4 1.7	625 26.7 2.0	772 31.5 2.4
12 金	ごはん ストロベリージョア チキンナゲット ブロッコリーサラダ なつやささいカレー	とりにく とりにく	ストロベリージョア	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ なす しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ※イタリアンドレッシング	しょうゆ しお ソース ケチャップ カレールウ	542 19.3 2.0	656 22.3 2.4	848 28.1 2.9
16 火	ごはん ギゆうにゅう いわしのおろしに じゃがいものそばろに すましじる	いわし ぶたにく とうふ とりにく	ぎゆうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ みりん しお だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし)	532 24.1 1.9	631 27.4 2.2	783 32.6 2.6
17 水	やきそば ギゆうにゅう ロールパン おさかなナゲット かにかまサラダ	ぶたにく あじ かにかまぼこ	ぎゆうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	やきそばめん ロールパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	やきそばソース カレーこ しお しお こしょう	534 22.6 2.4	647 26.2 3.1	771 31.5 3.7
18 木	ごはん ギゆうにゅう とりにくのからあげ いそかあえ わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゆうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ とうもろこし	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	537 21.9 1.7	654 26.0 2.1	828 32.7 2.5
19 金	ごはん ギゆうにゅう ツナサラダ ハヤシシチュー れいとうみかん	ツナ ぶたにく	ぎゆうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく みかん	こめ じゃがいも こむぎこ	※しおちゅうかドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	541 18.3 2.1	656 21.4 2.6	807 25.1 3.1

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、かぼちゃ、じゃがいもを予定しています。



江戸崎かぼちゃが届きました！

7月2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、ホクホクした甘みが特徴です。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8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。



クロケット ラタトゥイユ	牛乳
食パン チョコクリーム	ポトフ
8日(月) 「オリンピック献立」	

きゅうしょくだより



稲敷市立東学校給食センター

稲敷 いのすけ

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いけ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とる

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 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (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 中心としたおかずや汁物
--	---	---

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。

牛乳・乳製品

果物

★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。

主食

主菜

副菜

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。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)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド

パン(主食)
卵(主菜)

副菜を追加！

★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