



7月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和5年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	栄養量 エネルギー たんぱく質 (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
3月	○	ごはん ショウロンボウ(2こ) キャベツとツナのいためもの とうがんのスープ		ごはん、あぶら、こむぎこ パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ツナ	にんじん、とうがん、ながねぎ キャベツ、きくらげ、ピーマン もやし、たまねぎ	571 [23.0]	とうがんは、 夏が旬の野 菜です
4火	○	ごはん、おかかふりかけ あじのレモンしょうゆに なすのみそしる	コロコロきゅうり (わふうクリーム)	ごはん、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ あじ、おかかふりかけ	たまねぎ、なす、レモン こまつな、にんじん、きゅうり	596 [27.0]	新和小的 リクエスト献 立です
5水	○	なつやさいカレー チキンナゲット(2こ) コーンときのこのソテー		むぎごはん、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく	たまねぎ、なす、ズッキーニ かぼちゃ、あかピーマン ピーマン、にんにく、しょうが トマト、とうもろこし、しめじ キャベツ、さやいんげん	697 [25.5]	カレーには 5種類の夏 野菜が使わ れています
6木	○	パインパン チーズオムレツ にくだんごとペンネのトマトに	かいそうサラダ (たまねぎ)	パン、じゃがいも さとう、あぶら、マカロニ オリーブあぶら でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、チーズ、わかめ あかつのまた、くわがめ こんぶ、かんてん	たまねぎ、トマト、にんにく セロリ、パセリ、にんじん きゅうり、キャベツ パインアップル	651 [24.2]	海藻は病氣 を予防する 栄養素が豊 富です
7金	○	★ごもくちらし ほしのコロケ、バックソース たなばたじり たなばたゼリー		ごはん、さとう、そうめん あぶら、パンこ、こむぎこ でんぶん、じゃがいも たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あぶらあげ うずらたまご	にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース、だいこん たまねぎ、ながねぎ オクラ、こまつな	662 [21.3]	七夕献立で す
10月	○	ごはん さばのカレーふうみやき いんげんのソテー ぶたにくとレンズまめのスープに		ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、しろいんげんまめ さば、とりにく	にんじん、たまねぎ、にんにく チンゲンサイ、とうもろこし さやいんげん、エリンギ	695 [30.1]	レンズ豆な どの豆類に は食物繊維 が豊富です
11火	○	きつねうどん とりてんぷら	おひたし (だししょうゆ)	じごううどん、こむぎこ あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、かまぼこ とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、ながねぎ こまつな、きりぼしだいこん もやし、キャベツ	642 [27.8]	とりてんぷ らは大分県 の郷土料理 です
12水	○	ごはん いわしのしょうがに ひじきのにも かみなりじる		ごはん、ごまあぶら でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、いわし、ひじき さつまあげ、とうふ	だいこん、かんぴょう ながねぎ、にんじん、しいたけ しらたき、さやいんげん しょうが、キャベツ	591 [25.6]	かみなり汁 は栃木県 の郷土料理 です
13木	○	ごはん、のりつくだに えびニラやきまん チャプチェ トックススープ	シーザーサラダ (シーザー)	パン、じゃがいも、さとう あぶら、パンこ レモンゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、ズッキーニ あかピーマン、キャベツ、きゅうり さやいんげん、とうもろこし	591 [24.0]	鷹野小の リクエスト献 立です
14金	○	ごはん、のりつくだに えびニラやきまん チャプチェ トックススープ		ごはん、トック、ごまあぶら はるさめ、パンこ、あぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ぶたにく、えび、のりつくだに	にんじん、たけのこ、しいたけ こまつな、たまねぎ、ピーマン にら	617 [22.5]	トックは韓 国のもちめ です
18火	○	★カレーピラフ やさしいグラタン アルファベットスープ チョコクレープ		ごはん、あぶら、マカロニ じゃがいも チョコクレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうにゅう、おから	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、キャベツ こまつな、ほうれんそう	665 [20.7]	お楽しみ献 立です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しております。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立

4日(火) 新和小学校
13日(木) 鷹野小学校

平 均

634

[24.7]



わたしたちの体は半分以上が水分でできています。汗をたくさんかくと、体内の水分がたりなくなり、脱水症状をおこします。命にかかわる危険な状態になる場合もあります。熱中症を予防するために、汗をかく分はしっかり水分ほきょうをしましょう。



夏バテや熱中症を予防するには、普段の食生活が大切になります。
夏休みに気をつけてほしいポイントを紹介します。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう

水分補給は何を飲む？

わたしたちの体は半分以上が水分でできています。汗をたくさんかくと、体内の水分がたりなくなり、脱水症状をおこします。命にかかわる危険な状態になる場合もあります。熱中症を予防するために、汗をかく分はしっかり水分ほきょうをしましょう。



鷹野学校給食センターでは「ふりかけ」を備蓄しています！

ローリングストックという備蓄の方法をご存知ですか？備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。日常的に非常食を食べることで常に新しい非常食が備蓄されている状態を保つことができます。学校給食でも、三郷市危機管理防災課と連携し、ローリングストック法を取り入れています。単調になりがちな避難所でのごはんをおいしく召し上がっていくため、今年度は給食センターでふりかけを備蓄し、定期的に学校給食で提供します。そして災害発生時には、避難所へふりかけが配られ、避難してきた方に提供される予定です。この方法では常に新しい非常食が備蓄されるため、賞味期限切れの心配もありません。「食べながら備蓄」することが可能です。ご家庭でもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

