



## 2023年7月 学校給食予定献立表

坂戸市立

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
3(月)	牛乳 ひじきごはん しいらの野菜あんかけ	牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき しいら	砂糖 米 ごんにやく 小麦粉 小麦粉 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ にんじん じゃがいも	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしよ	589	28.3	
4(火)	牛乳 トマトチキンカツサンド A Burger フルーツミックス	牛乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 パウチ 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 米油	キャベツ たまねぎ ごま油 じゃがいも たまねぎ どうもろこし 缶 みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイン缶	かつお節 粗塩 トマトピューレ ごしよ しょうゆ 粗塩 トマトピューレ 白砂糖 粗塩 ごしよ 鶏がら だし	639	27.8	
5(水)	牛乳 ごはん 雑火煮 鶏肉とキャベツのソテー 手作りぶりかけ	牛乳 大豆 茶みそ 豚肉 鶏肉 かつお節 あおのり ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 米油 米油 ごま	にんじん しょうゆ しょうが だしご にんじん じゃがいも	しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩 ごしよ 清酒 米みりん しょうゆ	602	25.0	
6(木)	牛乳 フลาวール 鶏肉のイタリアン煮込み クレオパトラのスープ 小玉ずいか	牛乳 鶏肉 チーズ 蒲葉 豚肉	砂糖 ごま油	にんじん じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんじん じゃがいも たけのこ たまねぎ 干しいたけ 小玉ずいか	砂糖 粗塩 ごしよ パスタ しょうゆ 粗塩 ごしよ 鶏がら だし	646	31.1	
7(金)	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 七夕汁 ピリッときゃべつ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 砂糖 米油 そうめん	しょうが ごま油 じゃがいも ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 清酒 米みりん しょうゆ 粗塩 粗塩 削り節	641	29.6	
10(月)	牛乳 ガバオライス どうがんのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	でん粉 米 き砂糖 ごま油 でん粉	じゃがいも じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんにく しめじ ごま油 じゃがいも とうがんと ねぎ	本みりん しょうゆ だし 粗塩 ごしよ 一味唐辛子 パスタ 粗塩 削り節	585	24.6	
11(火)	牛乳 夕ワッザン なすとトマトのスパゲッティ ブレンヂザラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ 油漬け じゃがいも	砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも じゃがいも 米油 砂糖 米油	じゃがいも じゃがいも じゃがいも たまねぎ なす にんにく にんじん じゃがいも きゅうり	粗塩 ごしよ トマトピューレ パスタ 粗塩 酢 粗塩 ごしよ	612	20.4	
12(水)	牛乳 ごはん あじの竜田揚げ 豚肉と昆布の炒り煮 いろいろ野菜のナムル	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉 昆布	米 小麦粉 小麦粉 米油 砂糖 ごんにやく 米油 きび砂糖 ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ にんじん じゃがいも きゅうり	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 薄口しょうゆ 粗塩	669	27.7	
13(木)	牛乳 ツイストパン 鶏肉とパインの揚げ煮 米粉めんと野菜のスープ どうもろこし	牛乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 米油 でん粉 米粉めんと	じゃがいも じゃがいも しょうが パイン缶 じゃがいも にんじん もやし どうもろこし	清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしよ 削り節	644	27.4	
14(金)	牛乳 夏野菜のチキンカレーライス えびと野菜のソテー	牛乳 鶏肉 チーズ えび じゃがいも	小麦粉 米 パスタ 米油 米油	じゃがいも にんじん いんげん じゃがいも たまねぎ なす にんにく にんじん じゃがいも じゃがいも もやし	かつお節 しょうゆ 粗塩 粗粉 ごしよ 粗塩 粗塩 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしよ	673	23.5	
18(火)	牛乳 芋ムチチャーハン ちくわの元氣揚げ 浅漬け プロズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 ちくわ	米 ごま油 ごま 米油 小麦粉 米油	じゃがいも たまねぎ じゃがいも にんじん じゃがいも たまねぎ じゃがいも きゅうり	清酒 しょうゆ 粗塩 粗粉 粗塩 粗塩	702	25.1	
<b>給食回数 11回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>637</b>	<b>26.4</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.6</b>

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

#### 何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

#### いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

#### 飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

#### つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉  
・水 1L  
・塩 1～2g  
・砂糖 40～80g  
・レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

#### 夏休み中も大切！ 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

#### 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

#### 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水

#### 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス トマト きゅうり なす スイカ