



## 2024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)
1(月)	牛乳	牛乳				634	22.7
	ごはん		米				
	中華風肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ オイスターソース		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	パセリ にんじん ねぎ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩		
	シークワーゼーゼリー			シークワーゼーゼリー			
2(火)	牛乳	牛乳				617	26.1
	デリドッグ	パプリカ 豚肉	でん粉 砂糖 コーヒー 米油	たまねぎ	オリーブオイル 粗塩 トマトソース パセリ		
	ケジコパトラのスープ	湯葉 鶏肉	ごま油	にんじん もやし たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	メロン			メロン	糖から B-6		
3(水)	牛乳	牛乳				599	28.9
	ひじきごはん	油揚げ 鶏肉 ひじき	砂糖 米 こんにやく	にんじん 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	あじのさっぱり揚げ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩		
	おひたし			にんじん ねぎ もやし	米酢 一味唐辛子 しょうゆ		
4(木)	牛乳	牛乳				622	20.6
	クロワッサン		バター				
	なすとトマトのスパゲッティ	まぐろ油揚げ ベーコン	小麦粉 砂糖 卵 酢 パセリ 米油	トマト パセリ しょうが たまねぎ なす にんにく	粗塩 こしょう トマトソース パセリ		
	フリンチザラダ		砂糖 米油	にんじん ねぎ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
5(金)	牛乳	牛乳				615	24.8
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	にんじん 切り干し大根 たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ		
	セタ汁	星形かまぼこ 鶏肉	そうめん	ごま油 なんじん ねぎ 干ししいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
8(月)	牛乳	牛乳				626	32.9
	ごはん		米				
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でん粉 砂糖 ごま		清酒 本みりん しょうゆ		
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 こんにやく 米油	にんじん 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ピリッとぎやべつ		米油	ねぎ きゅうり	しょうゆ 粗塩		
9(火)	牛乳	牛乳				707	29.3
	フラワーロール		バター				
	赤魚のエスカベージュ	赤魚	小麦粉 でん粉 酢 油 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう		
	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 パセリ 米油	にんじん パセリ たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう B-6		
	どうもろこし			どうもろこし			
10(水)	牛乳	牛乳				585	24.1
	ガバオライス	鶏肉 豚肉	でん粉 米 きび砂糖 ごま油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく しめじ	本みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 一味唐辛子 パセリ		
	とうがんのスープ	かまぼこ	でん粉	ごま油 なんじん とうがん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
11(木)	牛乳	牛乳				601	27.5
	ツイストパン		バター				
	ホークビーゼンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 パセリ 米油	にんじん トマト たまねぎ にんにく	赤ワイン オイスターソース 粗塩 こしょう		
12(金)	牛乳	牛乳				640	27.7
	えびと野菜のソテー	えび	米油	にんじん ピーマン ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ごはん		米				
16(火)	牛乳	牛乳				668	20.5
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍もずく		にんじん だいこん	削り節		
	浅漬け			にんじん きゅうり	粗塩		
17(水)	牛乳	牛乳				700	25.5
	夏野菜のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 米 米油	かぼちゃ にんじん いんげん 玉ねぎ たまねぎ	オリーブオイル しょうゆ 粗塩 カレー粉		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	なす にんにく	しょうゆ マヨネーズ トマトソース		
給食回数 12回	牛乳	牛乳				635	25.9
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうきいし	清酒 しょうゆ 粗塩 オイスターソース		
	ちくわの磯辺フライ	ちくわ あおのり	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん ねぎ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
※材料は都合により変わる場合があります。	フロージンヨーグルト	ヨーグルト				650	21.1~32.5

## 暑さに負けない体づくりを！

## 1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけま。



## こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



## 何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含まないスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



## カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



## つくってみよう！七夕に具だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみよう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにするこで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

乳製品のチーズやヨーグルトも、効率よくカルシウムをとれる食品です。牛乳の他には、大豆、豆腐や納豆などの大豆製品、ごま油などの青菜、骨ごと食べられる小魚、海藻などにもカルシウムが多く含まれています。旬の食材では、夏野菜のオクラ、モロヘイヤ、枝豆などからもカルシウムをとることができます。色んな食品を食生活に取り入れて、丈夫な骨をつくっていきましょう。

