

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	カロリー (Kcal)	たん白質(g)
		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)			
1(月)	牛乳	牛乳					
	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	漢酒 本みりん しょうゆ オバケーパーク	634	22.7
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	チキンパ にんじん キハッ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩		
2(火)	牛乳	牛乳			ソーサーゼリー		
	チリトック	フジカルト 豚肉	でん粉 砂糖 コベパン 米油	たまねぎ	カターネス 粗塩 トマトチャツ 甘ハイ		
	グレオバトラのスープ	蕪菜 鶏肉	ごま油	にんじん 韭花たけのこ たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がらロール		
	メロン			干しいたけ	メロン		
3(水)	牛乳	牛乳					
	ひしきごはん	油揚げ 鶏肉 ひしき	砂糖 米 こんにゃく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	599	28.9
	あじのさつぱり揚げ	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 米酢 一味唐辛子		
	おひたし			にんじん キハッ もやし	しょうゆ		
4(木)	牛乳	牛乳					
	クロワッサン		クロワッサン			622	20.6
	なすとトマトのスパゲッティ	まぐろ油漬け ベーコン	小麦粉 砂糖 ハイカツチバター 米油	トマトパ にんじん なす にんにく	粗塩 こしょう トマトチャツ ハブ ハラウ		
	フレンチサラダ		砂糖 米油	にんじん キハッ アキハラリ	粗塩 米酢 こしょう		
5(金)	牛乳	牛乳					
	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 味噌 唐辛子	615	24.8
	七夕汁	星形かまぼこ 鶏肉	そつめん	とうもろこし にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
	牛乳	牛乳					
8(月)	ごはん						
	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	626	32.9
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ヒリッときしゃべつ		ナフ	キハッ キュウリ	しょうゆ 粗塩		
9(火)	牛乳	牛乳					
	フライロール		フライロール			707	29.3
	赤魚のエスカベッシュ	赤魚	小麦粉 でん粉 リーフ油 米油	にんじん キュウリ たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう		
	米粉のケリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 ハター 米油	にんじん パル たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ロール		
10(水)	どうもろこし				どうもろこし		
	牛乳	牛乳				585	24.1
	カバオライス	鶏肉 豚肉	でん粉 米 きび砂糖 ごま油	ビーマン 赤ビーマン たまねぎ ににく しめじ	本みりん しょうゆ オバケーパーク こしょう 一味唐辛子 バジル ナツメ		
	どうがんのスープ	かまぼこ	でん粉	こまつな にんじん どうがん 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		ツイストパン				
	ボニガビーンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 ハター 米油	にんじん ドラ缶 たまねぎ ににく	赤ワイン カターネス 粗塩 こしょう ハーブ		
	えびと野菜のソテー	えび	米油	にんじん ドラッグ キハッ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
12(金)	牛乳	牛乳				640	27.7
	ごはん						
	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		
	もずくのみぞ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍もずく	にんじん だいこん	にんじん だいこん	削り節		
16(火)	牛乳	牛乳				668	20.5
	夏野菜のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 米 米油	かほちゃん にんじん いんげん リーフ たまねぎ	カターネス しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう からむけ トマトチャツ		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	にんじん キハッ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
17(水)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	にんじん ビーマン はくさい	清酒 しょうゆ 粗塩 オバケーパーク	700	25.5
	ちくわの寝ぼづらい	ちくわ あおのり	小麦粉 ハーブ 米油	にんじん ビーマン はくさい	粗塩 こしょう		
	ヨーグルト		砂糖 米油	にんじん キハッ キュウリ	粗塩 米酢 こしょう		
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト					
給食回数 12回						今月の栄養量	635
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650
						21.1~ 32.5	

暑さに負けない体づくり！

1日3食をしっかりとる

朝食は豆類、パンなど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す。

こまめな水分補給

脱水症状を防ぐために、のどがわざく前に、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、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。

冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

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野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんすることで、たんぱく質やビタミンなどバランスよくることができます。

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10歳の中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくること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。

カルシウム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、ごまつななどの青菜、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。色々な食品を食生活に取り入れて、丈夫な骨をつけていきましょう。