

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

三郷市立鷹野学校給食センター 東館

平成30年度

日・曜	牛乳	献立名	献立			栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ	
			つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)			めい 名 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)
2月	○	ごはん、さけのかわりやきりほしだいこんのにつけなめこのみそしる		ごはん、エッグケア、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とうふあぶらあげ、みそ	きりほしだいこん、ながねぎなめこ、にんじん、こまつな	600 [27.0]	切干大根は、カルシウムと食物せんいが豊富です。
3火	○	コッペパン、だいたずナゲット(2こ)あげなすのミートスパゲティ	コーンサラダ(イタリアン)	パン、スパゲティ、あぶらさとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにくだいたず	とうもろこし、キャベツ、なすきゅうり、にんじん、たまねぎマッシュルーム、にんにく、トマト	625 [22.7]	なすは夏が旬の野菜です。
4水	○	ごはん、ちゅうかどんのぐなまあげのみそいため	パインアップル(1/16こ)	ごはん、さとう、でんぶんごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげぶたにく、なると、あさり	パインアップル、たけのこ、もやしキャベツ、さやいんげん、にんにくヤングコーン、にんじん、はくさいしいたけ、しょうが	590 [22.3]	生揚げはカルシウムが豊富です。
5木	○	ごはん、あつやきたまごカレーにじやが	えだまめサラダ(うめかつお)	ごはん、じゃがいもあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまごぶたにく、さつまあげ	えだまめ、キャベツ、きゅうりにんじん、もやし、たまねぎこんにやく、グリーンピース	684 [26.4]	枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。
6金	○	★ごもくちらしほしのコロケ、バックソースたなばたじる、たなばたゼリー		ごはん、ゼリー、あぶらそうめん、さとう、こむぎこじゃがいも、マーガリン、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにくうずらたまご、あぶらあげなると、ぶたにく	にんじん、たけのこ、しいたけオクラ、こまつな、たまねぎ	677 [21.9]	七夕の行事食です。
9月	○	みそラーメン、てつなべぎょうざ	くきワカメのちゅうかサラダ(ちゅうか)	ちゅうかめん、あぶらパンこ、でんぶんこむぎこ	ぎゅうにゅう、くきわかめぶたにく、とりにくみそ	きゅうり、にんじん、たまねぎキャベツ、にら、もやしとうもろこし、きくらげしょうが、にんにく	659 [25.6]	味噌ラーメンには野菜がたっぷり入っています。
10火	○	ごはん、ししゃもフライ、バックソース(1~2ねん 1ほん 3~6ねん 2ほん)こまつなとかまぼこのいためものさわにわん		ごはん、あぶらでんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにくかまぼこ	にんじん、だいこん、しいたけながねぎ、しめじ、ごぼうこまつな	610 [24.4]	ししゃもは骨ごと食べられる魚です。
11水	○	なつやさいのカレーライスコーンときのこのソテー	オレンジ(1/4こ)	むぎごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズとりレバー	とうもろこし、オレンジ、しめじたまねぎ、さやいんげん、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	669 [21.5]	ズッキーニ、なす等の夏野菜が入ったカレーです。
12木	○	ごはんレバーいりしるごまつくね(2こ)ゴーヤチャンプルーとうがんのみそしる		ごはん、あぶらパンこ、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふとりにく、みそかつおぶしとりレバー、たまご	とうがん、にら、にんじんながねぎ、もやし、しめじにがり、たまねぎ	622 [26.3]	ゴーヤチャンプルーは沖縄の郷土料理です。
13金	○	ごはん、とりにくのからあげマーボーとうふ	はるさめサラダ(パンバンジー)	ごはん、はるさめごまあぶらあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにくだいたずミート、とうふ	キャベツ、きゅうり、ながねぎたけのこ、にんじん、しいたけにんにく、しょうが	717 [30.1]	丹後小のリクエスト献立です。
17火	○	わかめごはんとりにくのレモンふうみやきこまつなのみそしる	コロコロきゅうり(ごうみしお)	ごはん、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげみそ、わかめ、とりにく	きゅうり、レモン、ながねぎにんじん、こまつな	574 [25.2]	幸房小のリクエスト献立です。
18水	○	ツイストパン、トマトオムレツほしのスープ	フルーツポンチ	パンでんぶん、さとう、あぶらこめこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまごレバーいりフランク	みかん、おうとう、にんじんパインアップル、たまねぎ、トマトバナナ、こまつな、むらさきいもほうれんそう、かぼちゃ	608 [21.7]	1学期給食最終日。お楽しみ献立です。

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★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、ごはんと混ぜてから配ぜんしてください。

へいきん
636
24.6



【 緊急な学校給食の献立変更の対応について 】 (お願い)

災害や事故等の発生により、当日急な献立変更があった場合には、緊急物資として「ふりかけ」を提供する場合があります。

保護者の方におかれましては、下記の原材料配合表をご確認いただきますようお願いいたします。

●【 ふりかけ・おかか2g 】 物資配合表 (100g当りの%表示)

*「卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆」は不使用のふりかけです。

調味顆粒(ぶどう糖)	20.77	味付けかつお削り節	21.21
(砂糖)	15.83	(砂糖)	4.24
(食塩)	9.09	(食塩)	3.04
(かつお節粉)	7.06	(酵母エキス)	1.13
(とうもろこしでん粉)	3.87	(しいたけエキス)	0.42
(デキストリン)	1.38	海苔	8.71
(酵母エキス)	0.37	貝カルシウム(強化剤)	1.043
(抹茶)	0.35	セルロース(強化剤)	1.043
		ビタミンE(酸化防止剤)	0.444

★製造ラインでは、さけを含む商品を生産しています。

使用している海苔は、エビ、カニの生息域で採取しています。

今月のリクエスト献立

13日(金) 丹後小学校

17日(火) 幸房小学校

夏バテ予防

早ね・早起き・朝ごはん

早ね早起きで十分に休養をとりましょう。

暑いときはそうめんやひやむぎなど、主食だけに偏りがちです。

朝ごはんは主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。



水分補給

こまめに水分補給しましょう。

ただし、冷たいジュースやスポーツドリンクの飲みすぎには注意しましょう。