



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

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			栄養量	給食 センター から お知らせ
				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)	エネルギー (たんぱく質)	
1月	○	ごはん しろみざかなフライ、バックソース だいずのいそに、とうがんのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、みそ ほき、だいず、さつまあげ ひじき	とうがん、にんじん、ながねぎ しいたけ、さやいんげん こんにゃく	607 [25.2]	冬瓜は夏 が旬の野 菜です
2火	○	ごもくごはん てりやきミートボール(2こ) さといものスープ、みかんゼリー	きゅうりの しおこんがえ	ごはん、さといも、さとう ごまあぶら、みかんゼリー パンこ、でんぶ、あぶら	ぎゅうにゅう、とり、 なまあげ、しおこんが あぶらあげ	にんじん、だいこん、こまつな きゅうり、たけのこ、たまねぎ ながねぎ	606 [24.9]	吹上小の リクエスト 献立です
3水	○	ごはん フーヨーハイ マーボーなす	もやしとピーマン のナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、でんぶ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたに だいずミート、とうふ たまご、かにふうみかまぼこ	なす、にら、ながねぎ、もやし にんじん、たけのこ、しいたけ あかピーマン、きくらげ、にんにく きりぼしだいこん、ピーマン	639 [25.3]	なすは夏 が旬の野 菜です
4木	○	パインパン ハムソテー、かぼちゃスープ	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、ボンレスハム	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、もやし	604 [26.0]	読書献立 です
5金	○	★ごもくちらし ハンバーグのオニオンソースがけ たなばたじる、たなばたゼリー		ごはん、さとう、そうめん あぶら、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とり、ぶたに あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、しいたけ えだまめ、だいこん、ながねぎ オクラ、こまつな、にんにく たまねぎ、しょうが	606 [24.4]	七夕献立 です
8月	○	しょうゆラーメン チキンのレモンやき	かいそうサラダ (みそパン/バンジー)	ちゅうかめん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたに、なると とり、わかめ、ふのり、こんぶ あかつのまた	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、にら とうもろこし、メンマ、レモン こまつな、キャベツ	579 [32.9]	旧後谷小 リクエスト 献立です
9火	○	ツイストパン コロッケ、コーンソテー さかなとパセリのトマトスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、たら、とり、 ぎゅうに	トマト、にんじん、たまねぎ こまつな、パセリ、とうもろこし さやいんげん、キャベツ	587 [23.8]	読書献立 です
10水	○	ごはん、きんぴらはるまき ぶたにのしょうがいため ゆばのすいもの		ごはん、あぶら、さとう でんぶ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ゆば なると、とり、ぶたに	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、たまねぎ、ごぼう あかピーマン、しょうが	610 [24.0]	ゆばは大 豆の加工 食品です
11木	◎	なつやさいカレー チキンナゲット(2こ) ゴーヤチャンプルー		むぎごはん、あぶら パンこ、こむぎこ みかんジュース	ぶたに、チーズ、とりレバー だしふんにゅう、とり、 とうふ、たまご、かつおぶし	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、にら、もやし、にがうり	665 [20.3]	瑞木小リク エスト献立 です
12金	○	ごはん、いわしのうめに きりぼしだいこんにつけ とんじる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたに、みそ いわし、さつまあげ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく キャベツ、ながねぎ、うめ きりぼしだいこん、さやいんげん	623 [27.0]	いわしは 漢字で 「鰯」と書き ます
16火	○	★チキンピラフ スクランブルエッグ、コンソメスープ ムースだいふく		ごはん、あぶら、じゃがいも さとう、だいふく	ぎゅうにゅう、とり、たまご レバー、いりウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし マッシュルーム、にんにく キャベツ、きいろピーマン こまつな	645 [21.8]	お楽しみ 給食です。

※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います。

★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。

◎はみかんジュースです。



1学期の給食最終日は16日(火)です。
この日に提供されるスクランブルエッグはチキンピラフの上のに
せてオムライス風にして食べてもおいしいよ！
ぜひ、ためしてみてね。

今月のリクエスト献立

2日(火) 吹上小学校
8日(月) 旧後谷小学校
11日(木) 瑞木小学校

平均
616
[25.1]

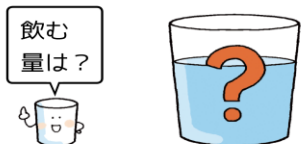
熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。



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。



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。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、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 冷やし中華



いよいよ夏本番です。

毎日、暑い日が続いていますね。こどもは大人にくらべて体温を調節する機能が未熟なため脱水になりやすいです。熱中症予防のためにも適切に水分補給をしましょう。

また給食がない休みの日は牛乳を飲む人が減り、カルシウムが不足しやすくなるといわれています。夏休み中も積極的に牛乳を飲むようにしましょう。



休みの日も
牛乳を
飲もう！

