

7月分 学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事を知ろう 袋井市立中部学校給食センター

R 7.7

日/曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
火	ごはん きゅうにゅう たまごやき アーモンドあえ なつやさいとあつあげのもの	卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ とうがん 玉ねぎ しいたけ	米	砂糖	醤油 塩 かつお節 だし昆布	465kcal	632kcal
		厚揚げ 鶏肉					砂糖	アーモンド 醤油 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	22.4g	29.2g
水	むぎごはん きゅうにゅう あしのスタミナあげ キャベツのこんがあえ とうふのすましじる	あじ みそ 大豆粉	牛乳	青しそ	にんにく しょうが	米 大麦	砂糖 米粉 米粉のパン粉	ごま油 酒	474kcal	659kcal
		塩昆布		小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	20.3g	27.6g
木	せわりロールパン きゅうにゅう ツナサンドのく こいさいも ミネストローネ りんごヨーグルト	まぐろ水煮 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	431kcal	567kcal
		ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく ズッキーナ	ジャガイモ	オリーブ油	こしょう ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	20g	25.7g
金	ごはん きゅうにゅう ふたにくのこくどうやき ゴーヤチャンプルー もずくじる	豚肉 豆腐 ベーコン かつお節	牛乳	にがうり	もやし しょうが	米	黒砂糖 片栗粉	酒 醤油 塩こしょう	444kcal	617kcal
		もずく		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 たけのこ		砂糖	醤油 酒 こしょう 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.2g	22.8g
月	ごはん きゅうにゅう なすのはさみあげ きゅうりのすのもの たなばたじる たなばたゼリー	豚肉 高野豆腐粉 大豆粉	牛乳	わかめ 糸寒天	なす 玉ねぎ しょうが	小麦粉	油	塩 酒 こしょう 醤油	490kcal	654kcal
		豆腐 魚そだめん(かまぼこ)		にんじん オクラ	きゅうり	砂糖	醤油	酢 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.6g	25.5g
火	むぎごはん きゅうにゅう にしんのみりんやき キャベツいため はりはりじる すいか	にしん 大豆粉	牛乳	小松菜	キャベツ にんにく	米 大麦	砂糖	油	490kcal	618kcal
		ハム		にんじん 水菜	玉ねぎ		ごま油	みりん 醤油 酒 醤油 塩 こしょう 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	23g	27.3g
水	ごはん きゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	豚肉	牛乳	ピーマン パプリカ(赤)	もやし たけのこ パプリカ(黄) しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	砂糖	油 ごま油	424kcal	565kcal
		ベーコン 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン コーンペースト	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう	19.3g	25.1g
木	ロールパン きゅうにゅう あつあげのチーズやき なつやさいのサラダ ポトフ	厚揚げ 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	パセリ トマト	きゅうり 枝豆	小麦粉 砂糖	砂糖	ごま油	461kcal	639kcal
		ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	ジャガイモ	油	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 酢 ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	22.5g	30.4g
金	ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ オクラのおかあえ いりどうふ	大豆粉	牛乳	オクラ	もやし	米	片栗粉	油	459kcal	642kcal
		かつお節		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく たけのこ しいたけ		砂糖	みりん 醤油 みりん 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	21.3g	29.3g
月	ごはん きゅうにゅう さばのこみやき こまつなのあえもの くたくさんみそじる	さば	牛乳	葉ねぎ	しょうが レモン果汁	米	砂糖	油	450kcal	632kcal
		豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 チンゲンサイ にんじん	きゅうり		砂糖	ごま油	19.7g	26.8g
火	ひやしちゅうかめん きゅうにゅう ひやしちゅうかのく(にくたまご) ひやしちゅうかのく(やさしい) しろみざかなとだいずのからあげ ひやしちゅうかのタレ	ハム 卵	牛乳	かぼちゃ	枝豆	小麦粉	砂糖	油	489kcal	605kcal
		赤きん粉つぎ 大豆		にんじん	もやし きゅうり	片栗粉	砂糖	ごま油	21.6g	27.2g
水	むぎごはん きゅうにゅう なつやさいカレー チンゲンサイとコーンのソテー フルーツゼリーミックス	豚肉 大豆粉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト水煮	玉ねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく	米 大麦	米	油	462kcal	633kcal
				チンゲンサイ	キャベツ コーン にんにく		米	醤油 酒 みりん ソース ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	18.4g	23.9g
木	げんまいロールパン きゅうにゅう ガーリックレモンチキン かいそうサラダ パンキンポタージュ	鶏肉 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	チンゲンサイ	レモン果汁 にんにく	小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	458kcal	626kcal
		海藻ミックス		かぼちゃペースト	玉ねぎ		油	ごま油 オリーブ油 バター 牛クリーム	20.7g	26.8g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ()で表示してあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、生卵、そば、いくら、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のためよくかんで食べてもらいたい日に、この「よくかんで食べようマーク」がついています。



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には、「野菜いっぱいマーク」がついています。



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

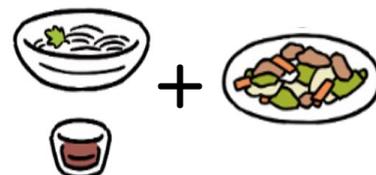
地産楽食

夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

① 1日3食をしっかり食べましょう。

食事を抜くと、体に必要な栄養素が不足し、疲れやだるさが出てきます。「学校給食のない日」の昼食は、牛乳・豆・豆製品・種実類・野菜が不足しているという調査結果があります。暑くなると、麺類をはじめとする炭水化物(主食)に偏りがちですが、不足しがちな栄養素や食品を意識しつつ、主食・主菜・副菜のそろった食事になるようにしましょう。

例)・具たっぷり冷やし中華
・そうめん + 肉野菜炒め



② 夏野菜を食べましょう。

夏野菜には、汗で失われる水分やビタミン、ミネラル類が豊富に含まれています。

給食で大人気!「きゅうりのひたひた」の作り方

<材料>

- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆ごま油 小さじ1/2
- ・かつお節 小1袋

<作り方>

- ①きゅうりは1cmくらいの輪切りにし、塩もみする。
 - ②☆の調味料を合わせ、タレを作る。
 - ③きゅうり、タレ、かつお節を和えてできあがり。
- ※冷蔵庫で少し冷やすとおいしいです。

ロイノート・資料箱→静岡県袋井市共有
→給食→給食レシピ動画にも載せてあります。

③ 水分のとり方に注意しましょう。

○少しずつ、こまめに水分補給を!

「のどがかわいた」と感じる前にコップ1杯の水やお茶を一口ずつゆっくり飲みましょう。

○冷たい飲み物に要注意!

冷たいものをとりすぎると食欲が落ち、夏バテの原因になります。温かい飲み物や料理を取り入れましょう。

○甘い飲み物よりお茶や水を!

ジュースやスポーツドリンクには、砂糖がたくさん含まれています。必要に応じて飲むようにしましょう。



スポーツドリンク
砂糖:約33g
(500mlあたり)



炭酸飲料
砂糖:約55g
(500mlあたり)

1日の砂糖の摂取目安量(9~60歳)は、
20gとされています。

お知らせ① 中部学校給食センター探検ツアー

- ☆日時: 8月7日(木)・8日(金)
- 午前の部: 午前9時30分~11時30分
- 午後の部: 午後1時30分~3時30分
- ☆場所: 中部学校給食センター(豊沢2289-2)
- ☆内容: 調理場の見学、配送トラックの乗車体験
- ☆対象者: 市内在学の小学生と保護者
- ☆定員: 12組/部(先着順) ☆料金: 無料
- ☆申込方法: 7月17日(木)午前8時30分より電話で
TEL:45-3883(おいしい給食課おいしい給食推進係)
- ※参加希望日・学校名・学年・参加者全員の氏名・
電話番号をお伝えください。

お知らせ② 中部保健所より

学校給食センターでは、安心・安全な給食提供の取組の1つとして、年に1度、保健所の立ち入り検査を実施しています。その際、近年、増えているカンピロバクター食中毒予防に対し家庭や飲食店で食事をする時の注意点について情報提供がありました。



静岡県
食品衛生監視専門班
「カンピロバクター
食中毒って?」