

7 月分 学校給食予定献立表

B

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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 さばのこうみやき ごまつなのあえもの くだくさんみそしる	さば	牛乳	葉ねぎ 小松菜 チンゲンサイ にんじん	しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖		醤油 みりん 醤油 塩 かつお節 だし昆布	631kcal 26.9g 25g 1.6g	826kcal 34.1g 31.5g 2g
	けんまいロールパン きゅうにゅう ガーリックレモンチキン かいそうサラダ パンプキンポタージュ チーズ(中のみ)	鶏肉 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 チーズ		レモン果汁 にんにく 大根 コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩 塩 こしょう ガーリックパウダー ワイン 酢 醤油 塩 オリーブ油 バター 生クリーム 塩 こしょう	626kcal 26.8g 24.8g 1.9g	838kcal 36g 33.7g 3.1g
	むぎごはん きゅうにゅう にんじんのみりんやき アーモンドあえ はりはりじる すいか	にんじん 大豆粉	牛乳	小松菜 にんじん 水菜	キャベツ 玉ねぎ すいか	米 大麦 砂糖 砂糖	油 アーモンド	みりん 醤油 酒 醤油 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	629kcal 27g 20.3g 1.2g	795kcal 33.7g 24.6g 1.7g
	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		なす 玉ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	小麦粉 砂糖 麩 (レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー)	油 砂糖	塩 酒 こしょう 醤油 酢 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	654kcal 25.5g 21.1g 1.6g	827kcal 31.6g 25g 2.1g
月	ごはん きゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかサラダ ちゅうかコンススープ	豚肉	牛乳	ピーマン パプリカ(赤) しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン コーンペースト	もやし たけのこ パプリカ(黄) しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン コーンペースト	砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう 酢 醤油 塩 チキンスープ 酒 醤油 塩 こしょう	565kcal 25.1g 17.6g 1.4g	720kcal 30.9g 20.9g 1.6g
	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(やさい) しろみざかなとだしのからあげ ひやしちゅうかのタレ	ハム 卵 ホキでん粉つき 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり 枝豆 (レモン果汁 りんご果汁)	砂糖 油 (砂糖 はちみつ 水あめ)	油 ごま油	酢 醤油 塩 コンソメ こしょう ガーリックパウダー (醤油 酢 塩)	605kcal 27.2g 21.9g 2.2g	782kcal 34.5g 26.6g 2.9g
	ごはん きゅうにゅう たまごやき こまあえ なつやさいとあつあけのもの	卵 豆腐 厚揚げ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 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	砂糖 砂糖 砂糖	ごま	醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	623kcal 28.8g 21.8g 1.5g	797kcal 35.8g 26.2g 2g
	むぎごはん きゅうにゅう ししやものからあげ オクラのおかあえ いりどうふ	大豆粉 かつお節 豆腐 鶏肉	牛乳 ししやも	オクラ にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ ごんにゃく たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖 砂糖	油	みりん 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	641kcal 29.2g 20.4g 1.6g	821kcal 36.8g 24.6g 1.9g
金	ロールパン きゅうにゅう あつあけのチーズやき なつやさいのサラダ ポトフ	厚揚げ 大豆粉 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん	きゅうり 枝豆 玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング ごま油	塩 醤油 コシノメ カレー粉 醤油 酢 ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	639kcal 30.4g 29.4g 2.2g	813kcal 38.2g 36.2g 3g
	ごはん きゅうにゅう あじのスタミナあげ キャベツのこんがあえ とうふのすましじる ぶりかけ(中のみ)	あじ みそ 大豆粉 豆腐	牛乳	青しそ 小松菜 チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 米粉 米粉のパン粉 砂糖 ごま油	ごま油 ごま油	酒 醤油 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布 (塩)	658kcal 27.7g 22.7g 1.4g	841kcal 33.6g 26.9g 2.2g
	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのこくとうやき ゴーヤチャンプルー もすくじる	豚肉 豆腐 バacon かつお節	牛乳		にがり 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 たけのこ	黒砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油	酒 醤油 塩こうじ 醤油 酒 こしょう 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	617kcal 29.4g 22.8g 1.6g	806kcal 37.6g 28.6g 2g
	せわりロールパン きゅうにゅう ツナサンドのぐ こいさいも	まぐろ水煮 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳		玉ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく みかん	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング	塩 ドレッシング 塩	塩 こしょう 塩	569kcal 25.9g 17.8g 1.8g
水	ミネストローネ りんごヨーグルト	ベーコン	りんごヨーグルト	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 みかん	砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	1.8g	2.5g
	むぎごはん きゅうにゅう なつやさいカレー	豚肉 大豆粉		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	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ポークパイヨン ケチャップ 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	636kcal 23.9g 15.7g	813kcal 29.1g 18.6g
	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			チンゲンサイ	キャベツ コーン にんにく アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け パイナップルシロップ漬け	ももゼリー はちみつ	油 ワイン	コンソメ 塩 こしょう	1.2g	1.5g

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・海草類には、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ういっぺんに、
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♪

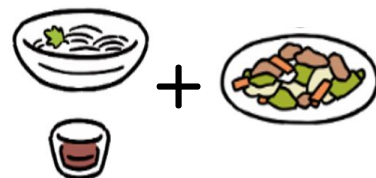
地産楽食

夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

①1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。

ロイロノート・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？」