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

袋井市立袋井学校給食センター

R 7.7

日／曜日	献立名	主に体を作るもと(赤) 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと(黄) 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	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 火	ロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	647kcal 30.6g 29.6g 2.2g	824kcal 38.6g 36.4g 3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのチーズやき	厚揚げ 大豆粉	チーズ	パセリ粉		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉		
	なつやさいのサラダ				きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま油	醤油 米酢		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	**玉ねぎ キャベツ** エリンギ セロリ	**じゃがいも**	油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
2 水	むぎごはん					**米** 大麦			637kcal 28.2g 21.2g 1.3g	823kcal 35.4g 26.2g 1.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん		
	こまつなのあえもの			**小松菜**	きゅうり		ごま油	醤油 塩		
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	**玉ねぎ** こんにゃく たけのこ ほししいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
3 木	ごはん			**★沖縄の料理★**		**米**			617kcal 29.4g 22.8g 1.6g	806kcal 37.7g 28.6g 2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぶたにくのこくとうやき	豚肉				黒砂糖 片栗粉		酒 醤油 塩こうじ		
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 ベーコン かつお節		にがうり	もやし しょうが	砂糖	ごま油	醤油 酒 こしょう		
	もずくじる		もずく	**小松菜** にんじん	**玉ねぎ 大根** たけのこ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
4 金	ひやしちゅうかめん					**小麦粉**		塩	608kcal 27.8g 21.3g 2.5g	799kcal 35.4g 27g 3.4g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ひやしちゅうかのぐ(にく・たまご)	焼き豚（卵）								
	ひやしちゅうかのぐ(やさい)			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	醤油		
	しろみざかなとだいずのからあげ	ホキでん粉つき 大豆		**かぼちゃ**	枝豆	片栗粉	油	塩 コンソメ こしょう ガーリックパウダー		
	ひやしちゅうかのたれ				(レモン果汁 りんご果汁)	(砂糖 はちみつ)		(醤油 酢)		
7 月	ごはん			**★七夕の献立★**		**米**			646kcal 25g 15.8g 1.6g	771kcal 28.7g 16.4g 2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ほしがたハンバーグ	(鶏肉 豚肉 大豆粉)		(トマトペースト)	(玉ねぎ にんにく しょうが)	(砂糖)		トマトケチャップ ソース		
	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		きゅうり	砂糖		米酢 醤油		
	たなばたじる	豆腐 魚そうめん		にんじん **オクラ**	玉ねぎ えのきたけ	麩		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	たなばたゼリー		(寒天)		(レモン果汁 みかん果汁 ぶどう果汁)	(砂糖 水あめ)				
8 火	せわりロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	587kcal 26.6g 19.7g 1.9g	740kcal 33.5g 23.3g 2.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナサンドのぐ	まぐろ水煮 大豆粉			**玉ねぎ** コーン		ドレッシング	こしょう		
	じゃがバター					**じゃがいも**	バター	塩		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト トマト水煮	**玉ねぎ キャベツ スッキーニ** エリンギ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	白ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう		
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
9 水	ごはん					**米**			636kcal 29.1g 21.9g 1.5g	813kcal 36.1g 26.4g 2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし		
	ごまあえ			**小松菜**	**キャベツ**	砂糖	ごま	醤油		
	なつやさいとあつあげのにもの	厚揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	**とうがん 玉ねぎ** 干ししいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
10 木	ごはん					**米**			634kcal 27.6g 24.3g 1.5g	831kcal 35g 30.6g 2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのこうみやき	さば		葉ねぎ	しょうが レモン果汁	砂糖		醤油 みりん		
	オクラともやしのおかかいため	かつお節		**オクラ**	もやし	砂糖	油	醤油 みりん 和風だし		
	ぐだくさんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		**チンゲンサイ** にんじん	**玉ねぎ** えのきたけ	**じゃがいも**		かつお節 だし昆布		
11 金	むぎごはん					**米** 大麦			623kcal 23.9g 15.2g 1.2g	794kcal 29.1g 17.9g 1.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	ポークブイヨン トマトケチャップ ソース 赤ワイン 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		
	チンゲンサイとコーンのソテー			**チンゲンサイ**	**キャベツ** コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	ももゼリー はちみつ		白ワイン		
14 月	ごはん					**米**			629kcal 27.1g 20.3g 1.2g	794kcal 33.7g 24.4g 1.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	みりん 醤油 酒		
	アーモンドあえ			**小松菜**	**キャベツ**	砂糖	アーモンド	醤油		
	はりはりじる	豆腐 **豚肉**		にんじん **水菜**	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	すいか				**すいか**					
15 火	げんまいロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖 玄米	ショートニング	塩	627kcal 26.8g 24.8g 1.9g	839kcal 36g 33.7g 3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			レモン果汁 にんにく		オリーブ油	塩 こしょう ガーリックパウダー		
	かいそうサラダ		海藻ミックス	**チンゲンサイ**	**大根** コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
	パンプキンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃペースト	**玉ねぎ**	米粉	オリーブ油 バター 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	チーズ(中)		チーズ							
16 水	ごはん					**米**			608kcal 26.7g 19.5g 1.5g	782kcal 30.3g 26.3g 2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじのゆかりフライ	(あじ)		(ゆかり粉)		(パン粉 小麦粉 片栗粉)	油	(塩) ソース		
	キャベツのこんぶあえ		塩昆布	**小松菜**	**キャベツ**		ごま油	醤油		
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		**チンゲンサイ** にんじん	**玉ねぎ** えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ふりかけ		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
17 木	むぎごはん					**米** 大麦			582kcal 26.8g 18.6g 1.5g	753kcal 34.5g 22.9g 1.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チンジャオロース	**豚肉**		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	砂糖 片栗粉	油 ごま油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう		
	ちゅうかサラダ				**キャベツ** きゅうり	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン 豆腐		**チンゲンサイ** にんじん	玉ねぎ コーン コーンペースト		ごま油	チキンスープ 酒 醤油 塩 こしょう		

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（　　）で表示をしてあります。

「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、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、袋井学校給食センターまでお問合せください。（ＴＥＬ49-0105）

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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。

ち　さん　らく　しょく

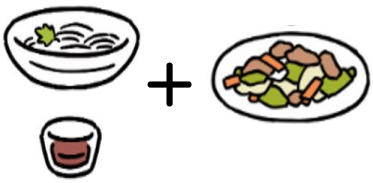
地産楽食

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と言われています。

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？」