

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 7月分予定献立表(Bコース)

(給食回数13回)



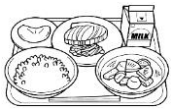
久喜市教育委員会

久喜市立学校給食センター

令和4年度

日付 (曜日)	こんだて 献立			ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし とどの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (金)	ごはん	牛乳	さんまのしょうがに	さんま	牛乳		しょうが	ごはん、さとう		574	
			ひじきとちくわのもの	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら		
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ	わかめ		だいこん、ながねぎ				
4日 (月)	じごなうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳、あおのり			じごなうどん、こむぎこ	あぶら	620	
			きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)				きりぼしだいこん、えだまめ、キャベツ		ドレッシング		
			にくじるうどん	ぶたにく、あぶらあげ		こまつな、にんじん	たまねぎ				
5日 (火)	ごはん ぎょうじしょく(たなばたこんだて)	牛乳	ほしがたコロッケ(ソース)	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	あぶら、マーガリン	637	
			やさしいため	ぶたにく		にんじん、ピーマン	キャベツ	でんぶん	あぶら		
			たなばたじる	とりにく		にんじん	ながねぎ、ほししいたけ	ふ、そうめん			
			たなばたゼリー					ゼリー			
6日 (水)	ごはん きょうどりょうり(きょうどふ)	牛乳	とびうおフライ	とびうお	牛乳			ごはん、こむぎこ、パンこ	あぶら	550	
			ピーマンとじゃこのたいたん	ちりめんじゃこ		にんじん、ピーマン	たけのこ、しらたき	さとう	あぶら		
			ゆばのおすいもの	ゆば、とうふ、かまぼこ	わかめ	こまつな					
7日 (木)	コッペパン	牛乳	ガーリックチキン	とりにく	牛乳		にんにく	コッペパン	オリーブオイル	595	
			コーンソテー			にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら、ホホワイトル		
8日 (金)	ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たら	牛乳			ごはん、こむぎこ		629	
			こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにやく		ドレッシング		
			なつやさいかレー	ぶたにく	こなチーズ、牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、なす、にんにく	じゃがいも	カレールウ、あぶら		
11日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	ちゅうかめん、こむぎこ	あぶら	595	
			ブロッコリーのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			ブロッコリー、にんじん	カリフラワー		ドレッシング		
			しょうゆラーメン	ぶたにく、なると	わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、もやし、とうもろこし、ながねぎ		あぶら		
12日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん		573	
			もやしのあえもの(こなみしおドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			あぶらあげとかぼちゃのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ		にんじん、かぼちゃ	ながねぎ				
13日 (水)	ごはん	牛乳	ねぎしおまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ごはん  こむぎこ		580	
			キムタクいため	ぶたにく			だいこん、はくさいキムチ、ながねぎ		あぶら		
			ちゅうかスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら		
14日 (木)	こどもパン おはなしきゅうしょく(サラダでけんき)	牛乳	とうふカツ(ソース)	とうふ、おから、いとよりたい、すけそうだら	牛乳	にんじん	たまねぎ	こどもパン、パンこ、こむぎこ	あぶら	612	
			きゅうりとキャベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			とりにくとじゃがいものスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
15日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ	とりにく	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	619	
			ごぼうとさつまあげのいためもの	さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにやく	さとう	ごまあぶら、ごま		
			とうがんのスープ	ぶたにく、とうふ		にんじん	とうがん、ながねぎ		あぶら		
19日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん		625	
			かんでんともやしのごまあえ		かんでん	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま		
			けんちんじる	なまあげ		にんじん	ごぼう、ながねぎ	じゃがいも			
20日 (水)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのなんばんづけ	ホキ	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、こむぎこ	あぶら	628	
			わかめのサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
			マーボーなす	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	なす、たまねぎ、ながねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら		
									7月平均栄養摂取量	熱量 (kcal)	603
									たんぱく質 (g)	25.4	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1眼目に記載しています。



# 給食だより



7月の目標

「暑さに負けない食事をしよう」

梅雨が明けると、いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症や夏ばての予防のためにも、朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏の食生活チェック

しっかりと食べて夏ばて予防!

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子が悪くなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで体から熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事の時に飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 7月のおはなし給食

### 「サラダでげんき」

作 角野 栄子

7月のおはなし給食は、角野栄子さんの「サラダでげんき」という絵本に関連させました。

このお話の主人公のりっちゃん、お母さんが病気になってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えます。そこで、おいしいサラダを作ることにしました。りっちゃんは、動物のみんなが教えてくれるアドバイスを「ありがとう」といって、全部を活かして、きゅうりもキャベツも切って大きなお皿に乗せました。

さあ、どんなサラダになったのでしょうか。この続きは、本を読んで確かめてみましょう。

給食では、きゅうりとキャベツを使ったサラダを提供します。味わいながら食べてみてください。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。



学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100