

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。

# 8・9月分予定献立表(Bコース)

(給食回数23回)



令和4年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし との 体の調子を整えるもの(みどり)		わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		小学生
	主食	飲物	献立	おかず	1群	2群	3群	4群	
8月 29日 (月)	じごなうどん	牛乳	かぼちゃとりにくのあまからあえ きりぼしだいこんのあえもの (わふうドレッシング) きょうふううどん	とりにく 牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	かぼちゃ きりぼしだいこん、きゅうり、 もやし にんじん	じごなうどん、さとう、 でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	656 28.2
8月 30日 (火)	むぎごはん	牛乳	キムチどん だいずもやしのナムル (ナムルドレッシング) はるさめスープ	ぶたにく 牛乳	にら ほうれんそう、 にんじん にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 はくさいキムチ、たまねぎ だいずもやし ながねぎ	むぎごはん、さとう あぶら、 ごまあぶら ドレッシング	556 24.9	
8月 31日 (水)	ごはん ぎょうじしょく (ちようようの せっこんだて)	牛乳	さけフライ(ソース) きくのはなのあえもの なすとあぶらあげのみそしる	さけ 牛乳	こまつな もやし、きく	さけ もやし、きく なす、たまねぎ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ、 パンこ あぶら	546 22.6	
1日 (木)	はちみつパン	牛乳	とりにくのマスタードソースがけ ベーコンとキャベツのソテー ラビオリスープ	とりにく、 だいず、ぶたにく ベーコン	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、とうもろこし	はちみつパン、 さとう、こむぎこ あぶら	601 31.0	
2日 (金)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ やさしいため じゃがいものみそしる	あじ ぶたにく	牛乳 にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん あぶら、ごま じゃがいも	597 27.0	
5日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ジャンボあげぎょうざ ほうれんそうのサラダ (パンパンジードレッシング) ごもくらーめん	ぶたにく、 とりにく	牛乳 にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが もやし	ちゅうかめん、でんぷん、 パンこ、こむぎこ あぶら ドレッシング	592 25.8	
6日 (火)	むぎごはん	牛乳	たこナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ (ごうみしおドレッシング) なしりりだいのキーマカレー	たこ、いか、たら ぶたにく、 だいず	牛乳 スキムミルク	キャベツ、とうもろこし にんにく、しょうが、 たまねぎ、なし	むぎごはん、 こむぎこ、でんぷん あぶら ドレッシング	703 31.1	
7日 (水)	ごはん ぎょうじしょく (じゅうごや こんだて)	牛乳	さといもコロッケ こまつなのおひたし おつきみじる おつきみデザート	とりにく、 だいずこ	牛乳	たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ	ごはん、さといも、 こむぎこ、パンこ あぶら じゃがいも、でんぷん	590 19.7	
8日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース がけ フルーツしらたま ぐたくさんスープ	フランクフルト	牛乳	たまねぎ、にんにく にんじん	コッペパン、さとう あぶら オリブオイル	662 25.2	
9日 (金)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき ひじきのにも さといもとんじる れいとうみかん	とりレバー、 とりにく さつまあげ、 とりにく ぶたにく、 とうふ、みそ	牛乳 ひじき にんじん	たまねぎ こんにゃく、えだまめ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん、パンこ あぶら さとう あぶら	615 25.5	
12日 (月)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(にゅうふくむ) だいこんサラダ (イタリアンドレッシング) トマトソース	とりにく 牛乳、 ヨーグルト	にんじん にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、とうもろこし にんにく、たまねぎ、キャベツ	ソフトめん あぶら オリブオイル	581 31.5	
13日 (火)	ごはん	牛乳	かれいのちゅうかあんかけ もやしのサラダ (ぐたくさんたまねぎドレッシング) マーボーどうふ	かれい ぶたにく、 とうふ、みそ	牛乳 にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん あぶら、 ごまあぶら	623 27.3	
14日 (水)	ごはん	牛乳	あげどりのなしみそだれがけ こまつなのあえもの すましじる	とりにく、みそ	牛乳 にんじん	なし、にんにく、しょうが キャベツ	ごはん、さとう、 でんぷん あぶら、 ごまあぶら	552 26.6	
15日 (木)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) ラタトゥイユ キャベツとりだんごのスープ	ぶたにく フランクフルト	牛乳 トマト にんじん	こどもパン、パンこ、 こむぎこ、でんぷん、 じゃがいも なす、たまねぎ、 ズッキーニ、にんにく キャベツ、たまねぎ にんにく、とうもろこし、しょうが	あぶら あぶら オリブオイル	666 22.6	

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16日 (金)	ちゅうかめん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、 パンこ、こむぎこ	555 25.3	
			きゅうりのちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり、だいこん	ドレッシング		
			ちゃんぽんめん	ぶたにく、あさり、 かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし			あぶら
20日 (火)	ごはん	牛乳	かつおのあまからだれかけ	かつお	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	591 29.2	
			ごぼうのごまあえ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、だいこん	ドレッシング		
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、しらたき、しょうが	じゃがいも、さとう		あぶら
21日 (水)	ごはん	牛乳	モウカのしょうがやき	モウカ	牛乳		しょうが	ごはん	587 29.1	
			ヘルシーチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、 しょうが	さとう、でんぶん		ごまあぶら
			トックいりちゅうかスープ	とりにく		にんじん、こまつな	たまねぎ	トック		あぶら、 ごまあぶら
			ぶどうゼリー					ゼリー		
22日 (木)	バーガーパン	牛乳	しろみぎかなバジルフライ	ホキ	牛乳		バジル	バーガーパン、 パンこ、でんぶん、 こむぎこ	556 24.9	
			マッシュポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		あぶら
			キャベツのコンソメスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、とうもろこし			あぶら
26日 (月)	じごなうどん	牛乳	さつまいものてんぷら (たまごふくむ)	たまご	牛乳			じごなうどん、さつまいも、 こむぎこ、てんぷらこ	655 26.3	
			もやしとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ			あぶら
			ぶたにくとなすのごまじるうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	なす、たまねぎ、しょうが			ごま
27日 (火)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん	648 24.0	
			きんぴらごぼう	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
			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	じゃがいも		
28日 (水)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん	590 27.7	
			あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、 なまあげ、みそ		にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ	さとう		あぶら
			とうがんじる	とりにく	こんぶ	にんじん	とうがん、ながねぎ			
29日 (木)	こどもパン おはなし きゅうしょく (かぼちゃ スープ)	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぶん	654 22.5	
			かいそうサラダ (こうみしドレッシング)		わかめ、ふのり、 きわかめ、こんぶ、 あかつのまた	にんじん	もやし、キャベツ			ドレッシング
			かぼちゃスープ		牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ		あぶら、バター、 なまクリーム
30日 (金)	ごはん	牛乳	だいちミートのメンチカツ(ソース)	だいち、とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、パンこ、 でんぶん	577 23.7	
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう		あぶら
			あさりのみそしる	あさり、とうふ、 みそ		こまつな	たまねぎ、ながねぎ			

※食料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、使用する食料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。  
 ※主食と飲物の食料については、各日の1段目に記載しています。

8・9月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 616  
たんぱく質(g) 27.2



# 給食だより



8・9月の目標  
「夏バテを解消しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？毎日元気に過ごすには、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるかと指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



**早寝**  
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



**早起き**  
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



**朝ごはん**  
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 8・9月のおはなし給食 「かぼちゃスープ」 作 ヘレン・クーバー

この本は、森の中の家に住む、ねことりすとあひるのお話です。毎日決まった手順で作るかぼちゃスープは、世界一の味。ところがある朝、スープのことで大げんかになり、あひるが家出をしてしまいます。三人の友情とスープの味はもとに戻せるのか？給食では、本に出てくるかぼちゃスープを提供します。本の世界を楽しみながら、おいしくいただきます。



## 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。

※8・9月分は、8月19日頃に掲載する予定です。