



# 7月分予定献立表



日	曜	こんだて名		使用材料名	栄養価		
		主食 つけるもの	飲み物 スープ		おかず	kcal エネルギー	g 蛋白質
(1)	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	油 しょうが 豚肉 しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ 上白糖 トマトケチャップ しょうゆ 豆板醤	671	25.2
				かにしゅうまい(小2中3コ)	みそ マーボー豆腐の素(アレルギー:小麦 大豆) 豆腐 片栗粉 ねぎ		
				ブルーベリータルト	(玉ねぎ 豚脂 魚肉すり身 小麦粉 でん粉 卵白 じゃがいも 植蛋 食塩 生姜 かに 砂糖 ぶどう糖 香辛料 ラード チキンエキスパウダー えびエキス (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉 卵 えび かに) (砂糖 米粉 豆乳 ショートニング 水あめ ブルーベリー果汁 コーンフラワー 植物油 食物繊維 でん粉 植蛋 こんにやく加工品 (アレルギー:大豆))		
4	月	ソフトめん	牛乳	ソフトめん	(小麦粉 食塩 (アレルギー:小麦))	675	31.1
				なすなんばんうどん	豚肉 にんじん 揚げナス 油揚げ 和風だし 上白糖 清酒 しょうゆ ほうれん草 ねぎ とうがらし		
				ささかまぼこのいそあげ(小1中2コ)	笹かまぼこ 油 小麦粉 片栗粉 あおのり ごま 食塩		
(5)	火	ごはん	牛乳	いとこまぼこのスープ	(ナチュラルチーズ (アレルギー:乳))	550	26.5
				あじのごまてりやき	にんじん 干しいたけ 豆腐 和風だし 昆布だし しょうゆ 食塩 系かまぼこ ほうれん草		
				ウィンナーとごまつなのソテー	(ムロアジ しょうゆ 発酵調味料 砂糖 酒 白ごま (アレルギー:小麦 大豆 小麦 大豆 小麦))		
☆	(6)	水	わかめごはん	わかめごはん	油 ウィンナー(アレルギー:豚肉) にんじん ごまつな しょうゆ 食塩 こしょう	783	31.9
				コーヒーぎゅうにゅう	(精米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス)		
				とんじる	(生乳 砂糖 コーヒー抽出物 乳製品 (アレルギー:乳))		
☆	(7)	木	パン	パン	油 豚肉 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも 和風だし みそ 豆腐 ねぎ とうがらし	943	36.6
				とりのからあげ(2コ)	(鶏肉 酒 食塩 (アレルギー:鶏肉)) 片栗粉 油		
				コーンとやさいのソテー	油 ベーコン にんじん いんげん コーン スープストック 食塩 こしょう		
(8)	金	ごはん	牛乳	パンパン	(小麦粉 ドライバイン ショートニング 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 植蛋 ビタミンC (アレルギー:小麦 乳 大豆))	710	18.9
				たなばたスープ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも コンソメ 食塩 こしょう そうめん ごまつな		
				ほしのコロケ ソース	(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 マッシュポテト 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 植物油 水あめ でん粉 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉)) 油 ソース		
(11)	月	ごはん	牛乳	たなばたポンチ	パンパン	614	23.1
				ハヤシチュー	米 にんにく 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ コンソメ こしょう カレールウ(アレルギー:小麦) ウスターソース ハヤシルー(アレルギー:小麦 大豆 豚肉) トマトケチャップ マッシュルーム グリンピース ワイン		
				チキンのハーブやき	(鶏肉 菜種油 バジル 食塩 アミノ酸 清酒 (アレルギー:鶏肉))		
(12)	火	ごはん	牛乳	れいとうりんご	(りんご 果糖ぶどう糖液糖 ビタミンC (アレルギー:りんご))	783	28.1
				ごまつなともやしのみそしる	豆腐 じゃがいも もやし 和風だし みそ ごまつな とうがらし		
				さわらのからみやき	(さわら 醤油 みりん干し調味料 にんにく カレー粉 豆板醤 (アレルギー:小麦 大豆 ゼラチン))		
(13)	水	ごはん	牛乳	さんしょくそぼろ	豚肉 しょうが 上白糖 しょうゆ 清酒 炒りたまご(アレルギー:大豆 卵) 枝豆	629	30.9
				ふたどん	油 豚肉 にんじん たまねぎ しめじ しらすき 和風だし 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 ねぎ		
				いんげんとコーンのソテー	油 にんじん いんげん コーン スープストック 食塩 こしょう		
14	木	コッペパン	牛乳	★おさつスティック	(さつまいも 砂糖 植物油)	761	28.7
				ミネストローネ	油 にんにく 豚肉 にんじん たまねぎ セロリー じゃがいも スープストック 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレー トマト マカロニ キャベツ		
				ハンバーグ てりやきソース	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく 食塩 清酒 大豆油 (アレルギー:鶏肉 豚肉 小麦 大豆)) しょうゆ みりん 上白糖 しょうが 片栗粉 とうがらし		
(15)	金	ごはん	牛乳	れいどうみかん	みかん	860	30.8
				コッペパン	(小麦 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦 ビタミンC (アレルギー:小麦 大豆 乳))		
				しおやきそば	油 にんにく 豚ひき肉 にんじん たまねぎ たけのこ もやし いか えび 糸かまぼこ しょうゆ ピーマン 食塩 こしょう オイスターソース 中華だし ごまつな ごま油 焼そば麺(アレルギー:小麦 大豆)		
14	木	コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ	(鶏卵 でん粉 砂糖 大豆油 食塩 酢 (アレルギー:卵 大豆))	826	35.9
				はちみつオムレツ	(生乳 乳製品 砂糖はちみつ 乳酸菌 (アレルギー:乳))		
				ジョア(しろぶどう)	(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ 乳酸カルシウム ビタミンD (アレルギー:乳))		
(15)	金	ごはん	牛乳	トマトカレー	油 にんにく 生姜 豚ひき肉 カレー粉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 トマト スープストック カレールウ(アレルギー:小麦) ウスターソース ワイン	674	24.4
				ぎょうざ(小2中3コ)	(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ たら 植蛋 なたね油 ごま油 食塩 清酒 オイスターソース でん粉 もち米粉 しょうゆ 大豆粉 ポークエキス 砂糖 酵母エキス (アレルギー:小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま))		
				ズッキーニのソテー	油 ベーコン にんじん ズッキーニ しめじ コーン スープストック 食塩 こしょう		

\* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数 11回) 平均栄養価 kcal 26.4 蛋白質 32.3

※ ( ) するしの日、おわんが2こつきます。  
 ※ ☆ するしの日、特別献立です。  
 ※ 太字のものは、学校配送品です。  
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつけます。  
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料・加工品のアレルギーについて  
 和風だし・スープストック(なし) 鶏がらスープ(鶏肉)  
 中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)  
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)  
 ペーコン(豚肉) ハム(豚肉) フランク(豚肉)  
 ※★のついている日は、かみかみメニューです！  
 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子が良い 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの



## 7月給食だより

いよいよ本格的な夏の始まりです。蒸し暑い日が続くと食欲も衰えがちになります。夏バテしないように、規則正しい生活とバランスのとれた食事をするのが大切です。夜更かしせずにしっかり一日の疲れを取り、元気に夏休みを迎えましょう。

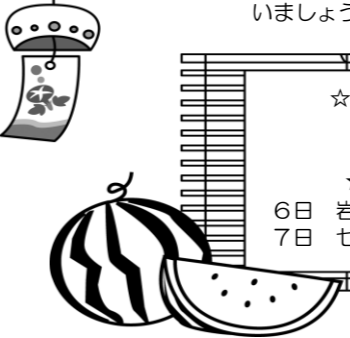
### 食中毒に気をつけよう！！

夏は気温がたかくなり、カビや細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。ご家庭でも、いつも以上に衛生を気にかけていただければと思います。



食べる前には、必ずせっけんで、手をよく洗いましょう。  
 食材はできるだけ早く冷蔵庫へ入れ、作ったものは、出来るだけ早く食べるように。  
 加熱はしっかりと、ふきん・まな板包丁などは熱湯で消毒すると効果的。

早ね、早起き、朝ごはんを忘れずにね☆



☆今月の埼玉産食材☆  
人参  
☆今月の特別献立☆  
6日 岩瀬小学校リクエスト献立  
7日 七夕献立

今月の羽生産食材  
・米  
・じゃがいも  
・玉ねぎ  
・宝蔵寺みそ  
・ピーマン  
・人参

## 夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト バナナ・りんご

### 熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

お知らせ  
 学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。  
 食材の産地・放射線物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。

