

7月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学生 下段 中学生
			(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1	水	ご飯					米		608	
		牛乳		牛乳					2.0	
		鶏肉の西京焼き	鶏肉					西京漬の素 塩こうじ		
		ひじきの五目煮	油揚げ 大豆	ひじき	人参	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	767
		夏野菜けんちん汁	鶏肉 豆腐		かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉ねぎ なす コーン			しょうゆ 和風だし	2.5
2	木	ご飯					米		621	
		牛乳		牛乳					2.0	
		豚肉と厚揚げのチリソース炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 コチュジャン	
		中華サラダ			人参	キャベツ もやし きゅうり		塩中華ドレッシング		805
		冬瓜スープ	鶏肉		人参	ねぎ しいたけ しょうが 冬瓜	でんぷん		しょうゆ 中華だし スープストック こしょう	2.5
3	金	★日本の味めぐり(沖縄県)								
		ご飯					米		649	
		牛乳		牛乳					2.0	
		アジフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース	
		マーミナーチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつお節		人参	もやし		油	しょうゆ 中華だし こしょう	840
もずくのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	もずく	人参	玉ねぎ しいたけ			和風だし	2.5		
6	月	コッペパン					パン		601	
		メープルジャム					メープルジャム		2.6	
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ 中濃ソース こしょう	793
		コーンと枝豆のサラダ			人参	キャベツ 枝豆 コーン		和風ドレッシング	3.4	
野菜スープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ			コンソメ スープストック こしょう			
7	火	★七夕献立								
		ご飯					米		674	
		牛乳		牛乳					2.1	
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	大根 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	おろしドレッシング ラード	しょうゆ 塩 香辛料	
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	823
		セタスープ	鶏肉 なんと		人参 オクラ	キャベツ もやし コーン	春雨		しょうゆ スープストック 中華だし こしょう	2.5
セタゼリー					セタゼリー					
8	水	★世界の料理(トルコ)								
		ケバブサンド(ピタパン・ケバブ)	豚肉		人参 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	ピタパン 砂糖 米粉ハヤシルー	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー カレー粉 パプリカパウダー こしょう	667
		牛乳		牛乳						2.7
		サウザンサラダ			人参	キャベツ 枝豆 きゅうり コーン		サウザンドレッシング		761
コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	コーン 玉ねぎ	白いんげん豆 じゃがいも ホワイトルー	生クリーム バター	スープストック コンソメ こしょう	3.2		
9	木	ご飯					米		608	
		牛乳		牛乳					2.2	
		照り焼きつくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油	塩 香辛料 しょうゆ ソース	
		とうきびサラダ				きゅうり キャベツ コーン		コーンドレッシング		766
		キムチスープ	豚肉 生揚げ みそ		にら 人参	玉ねぎ 白菜キムチ		ごま油	しょうゆ 中華だし	2.5
10	金	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	647
		牛乳		牛乳						2.4
		お魚かまぼこ	たら えそ			コーン 枝豆	でんぷん 砂糖	油	塩	825
		小松菜とコーンのソテー	ベーコン		小松菜 人参	コーン		油	スープストック こしょう 塩	2.9

13	月	はちみつパン 牛乳		牛乳		はちみつパン			622	
		フランクフルト	豚肉 大豆			でんぷん 砂糖	ラード	塩 香辛料	2.9	
		夏野菜のペペロンチーノ	鶏肉		赤ピーマン	玉ねぎ コーン 枝豆 ズッキーニ	じゃがいも	油	ペペロンチーノシーズニング コンソメ 塩	835 3.9
		豆乳かぼちゃポタージュ	豆乳		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	ホワイトルー		スープストック コンソメ こしょう	
14	火	★中根台中学校リクエスト献立								
		ご飯				米			645 1.4	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		具だくさん豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	834 1.7
ナタデココフルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	ナタデココ リンゴゼリー					
15	水	ジャージャー麺	豚肉 大豆 みそ		れんこん しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	味噌ラーメンの素 甜麺醬 コチュジャン しょうゆ 酒	677 2.4	
		牛乳		牛乳						
		米粉きびなごフライ	大豆	きびなご		しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん 米粉パン粉 玄米粉	油	香辛料 塩	821 2.9
		もやしのサラダ			小松菜 人参	もやし		玉ねぎドレッシング		
16	木	ご飯				米			618 2.1	
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料	
		マーボー春雨	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース 酒 コチュジャン 中華だし	772 2.5
		わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン		ごま油	しょうゆ スープストック 中華だし	
17	金	★夏バテ予防献立								
		麦ご飯				米 大麦			662 1.6	
		牛乳		牛乳						
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参 には	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん こしょう	
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	大根			和風だし	857 2.0
		レモンゼリー				レモン	はちみつレモンゼリー アロ りんごゼリー ナタデココ			

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。





7月 給食だより

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のために水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

しっかり食べて夏バテ予防!!!

夏は暑さで食欲が落ち、そうめんなどのめん類だけで食事を済ませることが増えがちです。めん類だけでは栄養が偏りやすいため、卵やハムなどのたんぱく質や野菜を加えて不足しがちな栄養素を補いましょう。

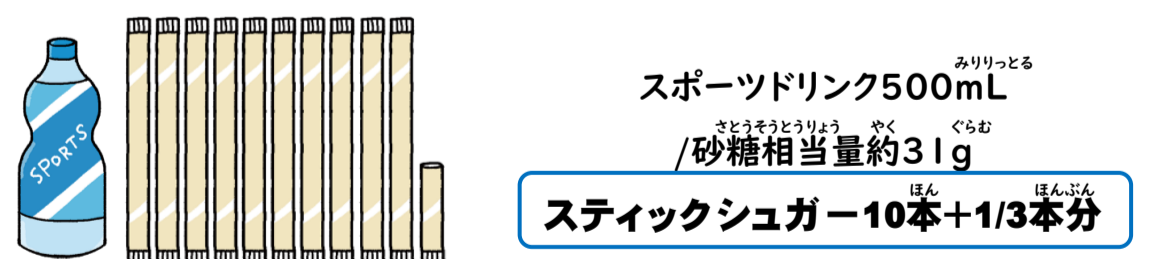
暑さに負けない夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。</p>	<p>早寝・早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムに気を付けましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

水分補給はこまめにしよう!

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。特に気温や湿度が高い日には早めに水分を補給しましょう。

飲み物の砂糖の量



水分補給は水か麦茶にしよう

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。とりすぎると体の負担にもなるため、注意しましょう。普段の水分補給は水か麦茶がおすすめです。

