

7月分小学校給食予定献立表

杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和5年度

日曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質(g)
			ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	
3月	ごはん かつおてりやき あおさじる <small>かぼちゃとさつまいもが(マヨネーズ)</small>	○	こめ, きょうかまい さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう かつおてりやき とうふ, あぶらあげ あおさのり	だいこん, ねぎ, かぼちゃ たまねぎ, レーズン	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ	669 25.9
4火	ココアあげパン つくね たまごとほうれんそうスープ まめサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら さとう, ココア でんぷん <small>わふうたまねぎドレッシング</small>	ぎゅうにゅう, つくね たまご, ミックスまめ ひよこまめ	にんじん, たまねぎ, チゲソイ ほうれんそう, レタス, こまつな もやし	こんぶ, コソメ グイン, とりがらスープ しょうゆ, しお こしょう	580 24.7
5水	ごはん えびシューマイ マーボー豆腐 こまつなとわかめのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびシューマイ, ぶたにく とうふ, わかめ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ ねぎ, こまつな, きゅうり とうもろこし	チゲソイ, こしょう ちゅうかだし オスターソース, しょうゆ みそ, す	675 25.3
6木	七夕サラダずし ほしがたコロッケ(ソース) あまのがわのおすいもの いるどりサラダ(ドレボトル) オレンジゼリー	○	こめ, きょうかまい さとう, ごま ほしがたコロッケ オレンジゼリー あぶら, 物サドレッシング	ぎゅうにゅう, まぐろ とりにく かまぼこ	さやいんげん, とうもろこし にんじん, たまねぎ, ほうれんそう ねぎ, キャベツ, あかピーマン こまつな	す, しお, ソース, にぼし かつおぶし さばぶし ゆかりごはんのもと わふうだし, しょうゆ	663 22.8
7金	じごなうどん なすなんばんじる かいせんハンバーグ ひじきのサラダ	○	じごなうどん, あぶら さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, ひじき かいせんハンバーグ ボンレスハム	にんじん, たまねぎ, なす こまつな, ねぎ, キャベツ きゅうり, とうもろこし	かつおぶし さばぶし わふうだし, みりん, す しょうゆ, しお	674 28.4
10月	ごはん いわしのフライ(ソース) とうふとわかめのみそする こんにやくサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう いわしフライ, わかめ とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, きゅうり	ソース, にぼし かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ	621 20.9
11火	フラワーロールパン チキンのチーズオープンやき やきぶたौरやさいスープ ツナこんぶサラダ	○	フラワーロールパン あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう チキンのチーズオープンや やきぶた, まぐろ しおこんぶ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ しめじ, ほししいたけ ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	ちゅうかだし, しお こしょう, しょうゆ	552 24.3
12水	ごはん きりぼしだいこんいりビビンバ ナムル(ドレボトル) もやしのスープ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら <small>かんこくナムルドレッシング</small>	ぎゅうにゅう とりにく, わかめ	にんにく, しょうが きりぼしだいこん, たまねぎ だいずもやし, にんじん こまつな, チゲソイ, もやし, ねぎ	トウバンジャン, さけ テンメツジャン, しょうゆ しお, こしょう ちゅうかだし	657 28.7
13木	ごはん わふうオムレツ ちくぜんに エリンギのソテー	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さといも, さとう バター	ぎゅうにゅう わふうオムレツ, とりにく ちくわ, うずらのたまご ぶたにく	にんじん, ごぼう, れんこん だいこん, さやいんげん, たまねぎ もやし, エリンギ, チゲソイ	さけ, わふうだし しょうゆ, コソメ, しお こしょう, す	656 26.3
14金	ホットちゅうかめん ジャージャーめん コーンのキャベツあげ ツナサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく まぐろ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, キャベツ もやし, チゲソイ, にら, ねぎ, レタス きゅうり, コーンのキャベツあげ	こんぶ, こしょう みそ, トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ, しお	675 25.9
18火	むぎごはん シーフードカレー ハムサラダ(マヨネーズ) パイナップル	☆	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも <small>イタリアンドレッシング</small>	コーヒーぎゅうにゅう えび, いか ロースハム	にんにく, にんじん, たまねぎ りんご, キャベツ, きゅうり かぼちゃ, パイン	こしょう, オスターソース チヤップ, しろワイン カレー	662 20.6

給食回数 11回

☆...コーヒーぎゅうにゅう

- ❖ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ❖ きれいにあらった「はし」をまい日もってきてください。
- ❖ ぎゅうにゅうは、まい日です。

《しょくちゅうどくよぼうのポイント》

なつやすみちゅうはおべんとうを食べることもおいしいとおもいます。きをつけてほしいのがしょくちゅうどくです。しょくちゅうどくよぼうのだいげんそくは「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

エネルギー	649kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	19.4g(26.9%)
炭水化物	90.6g
食塩相当量	3.1g

①つけない

- ・よくてをあらう
- ・にくやさかななどのたんぱくいとそのたでほうちゅうをわける



②ふやさない

- ・きんはすいぶんがあるとふえるため、やく、あげるといったすいぶんのすくないおかずにする
- ・おかずはじゅうぶんにさましてからおべんとうばこにつめる



③やっつける

- ・よくかねつする(90どいじょう)
- ・たまごりょうりははんじゅくではなくじゅうぶんにひをとす



あんぜんにたのしく、
おいしくしょくじをしよう!!

