令和5年度　**7月分**　**小学校給食予定献立表（鴻巣市立鴻巣中央小学校）**　鴻巣市教育委員会

日曜	献立名	食品の種類 エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	エネルギー	たんぱく質
3 月	牛乳		牛乳			600	
	カレーピラフ	米 油	ウィンナー	にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん	スープストック カレー粉 酒 塩		
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒	24.9	
	ズッキーニのトマトスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん なす ズッキーニ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 こしょう	17%	
4 火	牛乳		牛乳			668	
	おろしうどん	地粉うどん					
			鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
	もずくとちくわの天ぷら	小麦粉 でんぷん 油	もずく ちくわ		塩	25.3	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	15%	
5 水	牛乳		牛乳			586	
	ブルコギトッパプ	米					
		砂糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 干ししいたけ すりおろしりんご にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	24.9	
	中華スープ		鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%	
6 木	牛乳		牛乳			644	
	黒パン	黒パン					
	ムサカ（ギリシャ料理）	油 ベシャメルソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉 牛乳 チーズ	なす 玉ねぎ にんじん にんにく	スープストック ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース こしょう	27.7	
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	17%	
7 金	牛乳		牛乳			625	
	ごはん	米					
	星のハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	24.7	
	ポテトきんぴら	油 じゃがいも 砂糖 ごま	ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子粉	16%	
	七夕汁	そうめん	豆腐	オクラ にんじん えのきたけ	かつおだし しょうゆ 塩		
10 月	牛乳		牛乳			649	
	ごはん（こうのとり伝説米）	米					
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	28.9	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん		
	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおだし	18%	
11 火	牛乳		牛乳			608	
	海鮮ピリ辛ラーメン	ホット中華めん					
		油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 えび いか あさり	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ 中華だし コチュジャン テンメンジャン	29.6	
	焼きぎょうざ（低1こ・高2こ）		ぎょうざ			19%	
	くだもの			大玉スイカ			
12 水	牛乳		牛乳			585	
	じゅうしい（沖縄県の郷土料理）	米 砂糖 油	昆布 豚肉	こんにゃく 干ししいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ スープストック		
	きびなごごまフライ（低2こ・高3こ）	油	きびなごごまフライ			26.3	
	ゴーヤチャンプルー（沖縄県の郷土料理）	油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	にがうり 大豆もやし	酒	18%	
	冷凍みかん			みかん			

日曜	献立名	食品の種類 エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	エネルギー	たんぱく質
13 木	牛乳		牛乳			606	
	ツイストパン	ツイストパン					
	ツナトマトスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	まぐろ水煮 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	トマトソース ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう 唐辛子粉		
	オムレツ		オムレツ			26.5	
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ		17%	
					ドレッシング		
14 金	牛乳		牛乳			655	
	夏野菜カレー	米					
		油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ トマト コーン にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ 塩 スープストック		
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり サラダこんにゃく		20.8	
					ドレッシング		
	セレクトデザート	ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー	コーヒー牛乳プリン			13%	

はしは毎日
忘れずに持ってきましょう

給食回数　10回

学校給食摂取基準　エネルギー　650 kcal
たんぱく質　摂取エネルギーの13～20%

7月平均摂取量　エネルギー　623 kcal
たんぱく質　26.0g（16.7%）

＊材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地（令和5年6月分）】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉：埼玉県　鶏肉：岩手県　にんじん：埼玉県　玉ねぎ：佐賀県　じゃがいも：長崎県　キャベツ：群馬県　ねぎ：茨城県　だいこん：青森県　きゅうり：福島県　ピーマン：宮崎県　ごぼう：青森県　もやし：栃木県　にんにく：青森県

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるためにおすすめの夏野菜と、活用方法を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダなどで一年中使いますが、夏はゆかりをまぶした「ゆかりきゅうり」、「棒々鶏」や「冷や汁」にしてみずみずしいきゅうりをおいしくいただくことができます。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

ヘタをとり、水洗いした後、キッチンペーパーで水気をとり、袋に入れ、密閉して冷凍保存ができます。生食には向きませんが、解凍すると皮がむきやすく、スープやトマトソースやパスタソースなどの料理に活用できます。

なす

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

輪切りや角切り、乱切りにして、5分ほど水につけ、アク抜きをします。キッチンペーパーで水気をとり、袋に入れ、密閉して冷凍保存ができます。解凍しないで凍ったまま炒め物などの料理に使います。

ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

種とヘタをとり、縦に1.5～2cm幅に切ったものを袋に並べて入れ、冷凍保存します。凍ったまま料理に使います。凍っていると手で折って小さくして料理に入れることができます。

かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

千切りにして素揚げして塩をふると、フライドポテトならぬ「フライドパンプキン」に。おやつにもおつまみとしてもおすすめです。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB_1も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

給食では塩ゆでしてむいた枝豆を炊き込みご飯や煮物、サラダなどの彩りとして活用しています。グリンピースやきぬさや、さやいんげんで彩りを添えるとき代わりに枝豆を試してみてください。