

よくかんで
たべましょう



7月の献立表



足利市は減塩(げんえん)に
とくんでいます

足利市学校給食共同調理場

令和6年

今月の目標: 暑さに負けない食生活を考えよう (14回)

(足利給食センター分)

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	こんだて一口メモ
			あ か	みどり	きいろ				
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる				
1	月	黒パン			パン 黒ざとう	小	612		ミネストローネはパスタが入ったトマト味のイタリアのスープです。今日のポークミネストローネにはにんじんや玉ねぎ、じゃがいもなどたくさん野菜とマカロニが入っています。何の野菜が入っているか探しながら食べてみてください。
		お米のささみカツ	とり肉		米粉 油				
		ポークミネストローネ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ セロリ	マカロニ 油				
		コールスローサラダ		トマト にんにくとうもろこし	じゃがいも				
		牛乳	♥牛乳						
2	火	ごはん・㊤小袋のりふりかけ			♥ごはん	小	657	ひじきはカルシウム、カリウムなどの無機質が豊富な海そうです。カルシウムは骨や歯の成分となります。成長期のみなさんに特に必要な栄養素です。	
さばのみそに	さば みそ		さとう						
ひじきとあつあげのもの	ぶた肉 ひじき	にんじん えだ豆	こんにやく ごま油						
小松菜ともやしのおひたし	生あげ	小松菜 もやし	さとう						
牛乳	♥牛乳								
3	水	コッペパン・小袋クリーム			パン クリーム	小	669		れんこんは、ハスの土の中にある茎(くき)が大きくなった部分です。穴が開いていることから見通しがよいとのたとえになり、縁起(えんぎ)の良い食べ物とされています。今日はサラダにしました。しっかり食べましょう。
ミートボール(小中2こ)	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ						
ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん もやし	ワンタンの皮 油						
れんこんサラダ		にんじん れんこん	ドレッシング						
牛乳	♥牛乳								
4	木	ハヤシライス (ごはん・ハヤシチュー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	♥ごはん	小	644	くだものパインは正しくはパイナップルといわれています。名前の由来は見た目が松ぼっくり(パイン)みたいで、味がりんご(アップル)に似ているのでパインとアップルを合わせてパイナップルとなりました。	
チキンナゲット(小2こ・中3こ)	とり肉		エリンギ						
くだもの(冷凍パイン)			パイン						
㊤小袋青のりつき小魚		㊤小魚㊤青のり							
牛乳	♥牛乳								
5	金	★七夕献立★ セルフ肉どん (ごはん・肉どんのぐ)	ぶた肉 かまぼこ	にんじん	♥ごはん	小	641		★七夕献立★ 七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。今日の給食には星や天の川をイメージしたデザートを取り入れました。
焼きぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮						
セルフいそかあえ・小袋きざみのり	とり肉	しょうが							
七夕ゼリー	のり	ほうれん草 キャベツ もやし	ゼリー						
牛乳	♥牛乳								
8	月	ロールパン			パン マーガリン	小	718	こんにやくサラダには6種類の海そうが使われています。『わかめ、くきわかめ、こんぶ、赤とさか、白みりん、白とさか』という海そうです。赤とさか白とさかは、ニワトリのとさかのようなギザギザした形、白みりんはスッとした棒状の形をしています。見つけれましたか？	
とり肉のからあげ	とり肉		でんぶん 油						
ポークビーンズ	大豆	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油						
こんにやくサラダ・小袋かんきつドレッシング	ぶた肉	アスパラガス	さとう						
牛乳	♥牛乳								
9	火	★和食の日の献立★ ごはん・小袋おかかふりかけ	かつおぶし のり		♥ごはん	小	621		★和食の日の献立★ 今日は和食の日の献立です。みなさんはふりかけをご飯にかけて食べていますか？ふりかけは大正時代の日本で、カルシウム不足が問題となっていることから魚の骨を粉末にしてご飯にかけてたものがはじまりと言われていいます。今日のおかかふりかけにもみなさんの体の成長に大切なカルシウムがたくさん入っています。ご飯にかけて食べてみましょう。
焼き魚(あじ)	あじ								
いりどり	とり肉	にんじん たけのこ	こんにやく 油						
ほうれん草ともやしのごまあえ		さやいんげん ごぼう	里いも						
牛乳	♥牛乳		さとう						
10	水	パンプキンロールパン			パン	小	632	★新メニュー★ 今日の『夏野菜のペンネマカロニ』は、今が旬(しゅん)のピーマンやなすを使っています。旬の野菜は新鮮でおいしく、栄養たっぷりです。季節ごとに食べごろを迎(むか)える食材は変化するので、今だけのおいしさを味わってみましょう。	
夏野菜のペンネマカロニ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	マカロニ 油						
ほうれん草オムレツ	たまご	ピーマン なす							
はちみつレモンゼリーよせ		トマト	ゼリー						
牛乳	♥牛乳								

日 曜	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー (Kcal)		こ ン だ て 一 口 メ モ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質(g)	脂質(g)	
11 木	ご飯 モロのケチャップソースかけ	モロ		♡ご飯 さとう 油	小	630	「モロ」という魚はサメの仲間です。栃木県は海がなく、昔は魚の流通(りゅうつう)が少ない時に、日持ちする魚としてよく食べられていたようです。くせがなく、とてもおいしい魚です。
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ	こんにやく 油 じゃがいも		25.9	
	ほうれん草ともやしのあまずしょうゆあえ		ほうれん草 もやし にんじん	さとう 油		17.9	
	牛乳	♡牛乳				786	
						30.8	
12 金	ご飯 マーボどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ♡しいたけ たけのこ グリンピース	♡ご飯 でんぷん 油 さとう	小	656	とうふには大豆のおいしさと栄養が凝縮(ぎょうしゅく)されています。大豆にふくまれる栄養成分が消化吸収しやすい状態になっているので、今日のようなマーボどうふのほかに、ひやっこ、鍋料理など季節に応じておいしく食べられるとうふを上手に取り入れましょう。
	チョレギサラダ・小袋きざみのり	のり	にんじん キャベツ きゅうり えだ豆 とうもろこし	ドレッシング ごま		25.0	
	あんりん風プリン	豆乳	もも			19.6	
	牛乳	♡牛乳				809	
						29.5	
16 火	ご飯 ハンバーグ 海の野菜スープ	とり肉 ぶた肉 海そう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	♡ご飯 さとう はるさめ	小	602	とうもろこしは食物せんいを多くふくんでいるので、おなかの調子を整える働きがあります。旬(しゅん)は夏ですが、収穫(しゅうかく)後、すぐに冷凍や缶詰(かんづめ)に加工されたものが、いつでも手軽に使用できます。
	コーンとほうれん草のソテー	とり肉	ほうれん草 とうもろこし	油		22.3	
	㊥チーズ	㊥チーズ				18.8	
	牛乳	♡牛乳				803	
						29.5	
17 水	★学期末特別献立★ ～パリオリンピック記念献立～ コッペパン・小袋りんごジャム トマトとなすのグラタン	おから	トマト なす にんじん 玉ねぎ りんご	♡ご飯 パン りんごジャム じゃがいも 米粉 でんぷん	小	646	★学期末特別献立★ ～パリオリンピック記念献立～ 今日の献立は、パリオリンピックが開催(かいさい)されるフランスの料理をテーマにしました。グラタンはフランス南部のドフィーネ地方発祥の郷土料理(きょうどりょうり)からできたものと言われていています。今日のグラタンはカップが米粉とじゃがいもでできているので、カップごとそのまま食べられます。
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ	じゃがいも		19.3	
	フレンチサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング		27.1	
	チーズ入りシュークリーム	たまご チーズ		さとう 小麦粉		740	
	牛乳	♡牛乳				22.2	
18 木	ご飯 えびしゅうまい(小2こ・中3こ) ジャージャンどうふ	えび たら ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	♡ご飯 しゅうまいの皮 さとう 油	小	581	ジャージャンどうふに入っている「生あげ」は、とうふを油であげたものです。油あげもとうふをうすく切ってあげます。生あげは油あげとちがいが生(なま)のとうふのような状態なので「生あげ」とよばれています。また、生あげは、油あげより厚(あつ)いので、「厚(あつ)あげ」ともよばれています。
	生あげ	さやいんげん ♡しいたけ				22.5	
	みそ	たけのこ				16.8	
	きゅうりともやしのキムチあえ		きゅうり もやし			747	
	牛乳	♡牛乳				27.5	
19 金	夏野菜カレーライス (ご飯・夏野菜カレー)	ぶた肉	にんじん なす 玉ねぎ かぼちゃ にんにく	♡ご飯 じゃがいも 油 カレールウ	小	621	1学期の給食は今日が最終日です。暑さに負けないように、夏休み中も規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
	もやしとコーンのサラダ		トマト しょうが にんじん もやし キャベツ	ドレッシング		18.5	
	セノビーゼリー	乳	とうもろこし			15.5	
	牛乳	♡牛乳				766	
						21.9	

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 610kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g
★中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.8g

夏を元気に過ごすには

- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- ※ ♡印の食材は足利産です。
- ※ ○印はスプーンがつく日です。

はしは毎日洗って持ってきてきましょう。

🐟 魚には小骨が残ることがあるので、気をつけて食べましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

●塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

●夜ふかしや夜遅くに食べることはひかえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

●夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
ビタミンC 野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

●おなかを壊したり、食欲がなくなる原因になります。

こまめな水分補給を心がける

●汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

～物価高騰に伴う学校給食費用の家計支援について～
学校給食の食材は、保護者の皆様の給食費で食材を購入していますが、急激な食材価格の高騰が生じており、これまで通りの栄養バランスや量を維持することが難しい状況となっています。そこで市は、食材価格の上昇分を負担することで、給食費増額の抑制を行い、保護者の皆様の家計支援を行っています。

🐟 一匹そのまま使用している小魚には、子持ちが含まれる可能性があります。また、内臓を取り除いてる魚にも、魚卵が残っている可能性があります。