7月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和５年度　７月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩(g)	お知らせ 欠食校
3 月	ロールパン			***パン***		小 666 31.5 3.0 中 862 39.7 3.9	
	チキンのハーブ焼き	***とりにく***	にんにく　パセリ バジル　オレガノ	オリーブオイル	しょうゆ　ワイン 塩　こしょう		
	ズッキーニのソテー	ウインナー	ズッキーニ　キャベツ とうもろこし　にんじん にんにく	あぶら	コンソメ 塩　こしょう		
	ポークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ　にんじん トマト	じゃがいも　あぶら さとう	ケチャップ ソース　ワイン スープストック 塩　こしょう		
4 火	麦ごはん			***こめ***　むぎ		小 700 24.8 1.9 中 897 32.4 2.2	日本味めぐり【中部】 減塩
	みそチキンカツ	とりにく　みそ		パンこ　あぶら こむぎこ　さとう こめこ	みりん オイスターソース 酒　しょうゆ		
	冬瓜のうま煮	ぶたにく ベーコン	とうがん　にんじん しめじ　***ねぎ***	さとう　でんぷん あぶら	しょうゆ　みりん コンソメ		
	のっぺい汁	***あぶらあげ***	だいこん　こんにゃく にんじん　しいたけ　***ねぎ***	さといも　でんぷん ごまあぶら	しょうゆ　酒 塩　みりん ***かつお節***　昆布		
	冷凍みかん		***みかん***				
5 水	中華めん			***ちゅうかめん***		小 647 24.1 3.4 中 812 29.4 4.1	
	塩ラーメンスープ	***ぶたにく*** なると	***チンゲンサイ***　にんじん ***ねぎ***　メンマ		塩ラーメンスープ ガラスープ 中華だし ***フィッシュカルシウム*** こしょう		
	春巻き	ぶたにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　しょうが しいたけ	こむぎこ　あぶら はるさめ　こめこ でんぷん　さとう	しょうゆ ブイヨン　塩		
	春雨サラダ		***もやし***　きゅうり にんじん	はるさめ　ごま さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
6 木	麦ごはん			***こめ***　むぎ		小 695 23.8 1.7 中 870 28.8 2.1	ふるさと給食 減塩
	鯖のカレー焼き	さば			しょうゆ　みりん カレーこ		
	かぼちゃサラダ		***かぼちゃ***　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう		
	小松菜とあおさのみそ汁	***とうふ***　みそ ***あぶらあげ*** ***あおさ***	***こまつな***　たまねぎ にんじん　えのき		***かつお節*** ***さば節***		
	牧之原市の温室メロン		***メロン***				
7 金	きらきらずし		とうもろこし　たけのこ にんじん　えだまめ	***こめ***　さとう	酢　しょうゆ　酒 塩　みりん	小 702 24.7 2.7 中 818 28.7 3.0	七夕給食
	星形メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら　パンこ　こめこ こむぎこ　でんぷん さとう　みずあめ	塩　こしょう		
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう　にんじん さやいんげん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酒 みりん		
	七夕そうめん汁	***とうふ***　かまぼこ とりにく	たまねぎ　にんじん オクラ	こめこ　でんぷん	しょうゆ　塩　酒 ***かつお節***　昆布		
	七夕クレープ	とうにゅう　だいず	レモン	あぶら　さとう　こめこ みずあめ	しょうゆ		

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　７月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩(g)	お知らせ 欠食校
10 月	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 666 22.5 2.6 中 846 27.1 3.7	
	夏野菜のカレー	***ぶたにく*** チーズ	たまねぎ ***かぼちゃ*** ***なす*** ***トマト*** にんじん ピーマン とうもろこし えだまめ りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン しょうゆ 塩 ***フィッシュカルシウム***		
	ハムチーズオムレツ	たまご ハム チーズ		あぶら さとう	塩		
	海そうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		棒棒鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
11 火	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 650 24.4 1.9 中 833 30.6 2.5	ワールドランチ【韓国】
	ビビンバの具	***ぎゅうにく***	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		
	ナムル		***もやし*** ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	キムチスープ	***とうふ*** ***とりにく*** みそ	はくさい にら ***ねぎ*** キムチ しょうが にんにく	しらたまだんご ごまあぶら	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ 酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 中華だし 塩		
12 水	ロールパン			***パン***		小 683 25.2 3.1 中 878 31.3 4.0	相良小
	なすとかぼちゃのミートグラタン	***ぶたにく*** チーズ	たまねぎ ***かぼちゃ*** ***なす*** トマト にんにく	マカロニ クリーム あぶら	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	***ぎゅうにゅう*** とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	クリーム あぶら	ベシャメルソース ガラスープ 塩 スープストック こしょう		
13 木	おさくらごはん			***こめ***	しょうゆ 酒	小 659 24.8 2.3 中 825 30.9 2.9	
	鯵の南蛮漬け	あじ	***ねぎ***	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ 酢 酒 豆板醤		
	アーモンドあえ		キャベツ ***こまつな*** にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	豚汁	***ぶたにく*** ***とうふ*** みそ ***あぶらあげ***	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう	じゃがいも	***かつお節*** ***さば節***		
	小玉すいか		***すいか***				
14 金	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 630 26.3 2.1 中 803 33.7 2.8	
	しゅうまい	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	にらともやしのあえもの	のり	***もやし*** にら にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	麻婆茄子	***とうふ*** ***ぶたにく*** みそ	***なす*** たまねぎ ***ねぎ*** たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 豆板醤 ***フィッシュカルシウム***		
	冷凍パイン		パイナップル				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター（52-3184）まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産（牧之原市産含む）の食品です。

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　７月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて		使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩(g)	お知らせ 欠食校
18 火		焼き豚チャーハン	ぶたにく　たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ　ピーマン しょうが　にんにく	こめ　ごまあぶら さとう	ガラスープ 中華だし オイスターソース しょうゆ　塩 こしょう	小 669 26.1 3.0 中 871 35.1 3.7	
		とり肉のからあげ	とりにく	しょうが　にんにく	あぶら　でんぷん こむぎこ	酒　しょうゆ 塩		
		コーンときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり　とうもろこし	さとう	酢　しょうゆ　塩		
		春雨スープ	ぶたにく	たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　しいたけ	はるさめ	ガラスープ しょうゆ 中華だし　塩 こしょう		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト					
19 水		ソフトめん			ソフトめん		小 667 25.7 2.6 中 867 32.2 3.5	
		ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム トマト　にんにく	あぶら　さとう	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
		コーンフライ		とうもろこし	あぶら　こむぎこ パンこ　さとう	塩		
		カラフルサラダ		キャベツ　きゅうり ピーマン		イタリアンドレッシング		
20 木		麦ごはん			こめ　むぎ		小 633 23.2 1.5 中 799 28.3 1.8	土用の丑の日
		いわしの蒲焼き	いわし		でんぷん　さとう あぶら　ごま	しょうゆ　酒		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	だいこん　きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 唐辛子		
		かぼちゃのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　ねぎ		かつお節 さば節		
		メロン		メロン				
21 金		麦ごはん			こめ　むぎ		小 625 21.3 1.9 中 770 25.4 2.3	菅山小
		チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ　ピーマン しょうが　にんにく	ごまあぶら でんぷん	しょうゆ　酒 オイスターソース		
		じゃがいもコロコロサラダ		きゅうり　にんじん とうもろこし　たまねぎ	じゃがいも オリーブオイル さとう	酢　塩　こしょう		
		ワンタンスープ	とりにく　ぶたにく たまご　みそ	たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　ねぎ　しょうが	こむぎこ　ごまあぶら でんぷん	ガラスープ しょうゆ 中華だし　酒 塩　こしょう		
		小玉すいか		すいか				

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

夏休みは、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみてください。お家の人と相談し、できることからやってみましょう。

お手伝い例

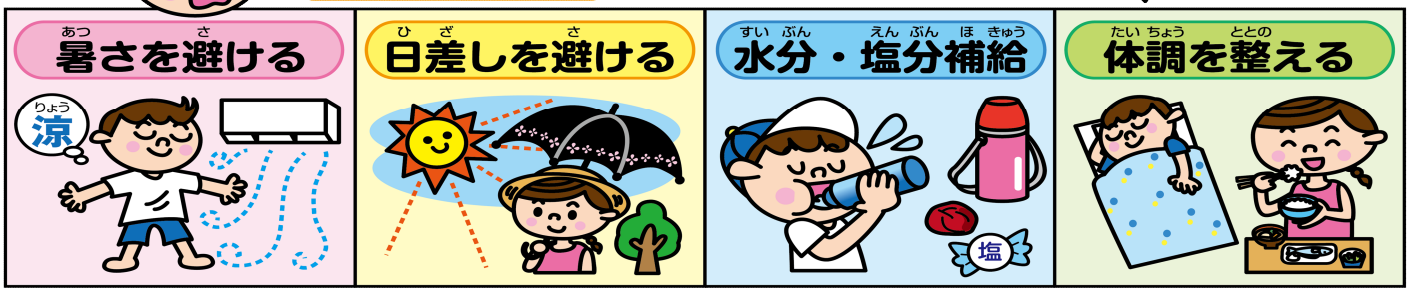
暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

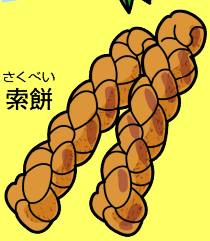
- 水…1ℓ
- 食塩…1～2g（0.1～0.2%）
- 砂糖…40～80g（4～8%）
- レモン汁…お好みで

熱中症予防 4つのポイント



参考：文部科学省　中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

給食レシピ紹介

なすとかぼちゃのミートグラタン

材料（4人分）

・豚ひき肉	80g	・マカロニ	30g	・サラダ油	小さじ1
・かぼちゃ	130g	・ケチャップ	60g	・赤ワイン	小さじ1
・なす	40g	・トマトピューレ	50g	・中濃ソース	大さじ1
・たまねぎ	150g	・ハヤシルゥ	8g	・塩	少々
・にんにく	一かけ	・ピザ用チーズ	50g	・こしょう	少々
				・水	大さじ1

①かぼちゃとなすはいちょう切り、たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
②マカロニは袋の表示通りにゆでておく。
③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
④豚ひき肉を炒めて赤ワインをふる。肉の色が変わったら、たまねぎを加える。
⑤かぼちゃとなすを加えて炒める。水を加えてふたをして煮る。
⑥ゆでたマカロニ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソースを加える。
⑦ハヤシルゥを加え、とろみがついたら塩、こしょうを加えて味を整える。
⑧グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかける。
⑨トースターかオーブンで焼き色がつくまで焼く。

うのつく食べもの