



# よていこんだてひょう(小学校用)



令和5年7月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい			しょくひんめい			えいようか	
	はし スプーン	のみもの りょうりの しゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやくをつくする ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさしいくだもの・きのこなど	ちようみりよう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)

7月にはいと、梅雨が明けて気温が高くなります。この時期は暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。1日3食の食事をとらず、冷たいものや飲み物ばかりとっていると、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康的な体づくりを心がけましょう。

3 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら ショートニング			塩 イースト	636	26.8
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	とんし さとう でんぷん デミグラスソース あぶら さとう	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料		
			ふくさい	ごぼうのごまマヨサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) すりごま さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しるもの	パンプキンスープ	さとう ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ	コンソメ 塩		

## ふるさと あじめぐり きゅうしょく ~おきなわけん①~

4 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				622	25.7
			しゅさい	おふとたまごのチャンプルー	ふ あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきとうふ たまご	ねぎ にんじん もやし キャベツ にら ゴーヤ にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 かつおだし		
			しゅさい	あじフライ	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら	あじ		塩 こしょう		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		塩		

おきなわけん 郷土料理「チャンプルー」が登場します。チャンプルーとは、野菜や豆腐などを油で炒めた沖縄料理のことで、ウチナーグチ(沖縄方言)で「まぜこぜにしたもの」という意味です。今日は、お麩や豆腐、ゴーヤなどの食材を使って作りました。ゴーヤには、ビタミンCがたっぷり入っており、夏バテを防いでくれます。苦手な人も一口食べてみてくださいね。

5 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				591	29.6
			しゅさい	とりチリ	ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく	エリンギ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 がらスープ 中華スープ 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ		
			ふくさい	もやしのナムル	ごまあぶら		もやし にんじん ほうれんそう	塩		
			しるもの	とうがんのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん ねぎ えのき にんじん こまつな しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			そのた	どうぶつチーズ		チーズ				

6 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	22.5
			しゅさい	なつやさいととりにくのトマトに	オリーブオイル さとう	とりにく	なす とうもろこし たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく トマト やさいペースト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	ほしがたコロッケ	じゃがいも あぶら とんし さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー みずあめ でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		

## たなばた こんだて

7 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	596	22.3
			しゅさい	さばのしおこうじやき		さば		米こうじ 塩		
			ふくさい	ピリカラきゅうり	くろごま		きゅうり	キムチの素 塩		
			しるもの	たなばたじる		ほそぎりかまぼこ かまぼこほしがた	にんじん ねぎ えのき ほうれんそう	塩 かつお節 こんぶ しょうゆ		
			デザート	たなばたゼリー	さとう みずあめ あぶら	かんてん	レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう			



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

### 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



**夏の暮らしを気をつけたいポイント**

- やさしい(野菜)をしっかりと食べよう
- いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
10 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ			塩	657	24.0
			しゆしよく	タンタンメン	ごまあぶら さとう ねりごま ラーゆ	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 テンメンジャン しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			しゆさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん	とうふ とうにゆう だいちこ ぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん	塩		
			ふくさい	だいこんのちゆうかあえ	ごまあぶら さとう		だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
11 (火)	スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				636	24.0
			しゆさい	なつやさいかレー★	あぶら カレールウ さとう	とりにく だいちミート	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト にんにく しょうが かぼちゃ	コンソメ 塩 ベイリーフ		
			ふくさい	えだまめ			えだまめ	塩		
			デザート	フルーツポンチ			パインアップル みかん もも ぶどうゼリー りんごゼリー			
12 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				588	25.2
			しゆさい	いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし		しょうゆ 酒		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩		
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ズッキーニ ねぎ	かつお節 こんぶ		
13 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				692	22.9
			しゆさい	マーボーどうふ	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゆさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ とんし でんぷん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			デザート	すいか			すいか			
<p>給食センターから、初めてすいかが登場します。給食では「こだますいか」を使います。さて、今日は「こだますいか」1個を何人分に切り分けているでしょうか??? 正解は、32人分です。食缶に入る数と大きさを試行錯誤した結果、この切り方になりました。すいかには「カリウム」という栄養が多く含まれているため、食べ物からとりすぎた塩分を体の外に出す効果があります。また、水分が多いので、暑い日に体を冷やすはたらきもあります。気温が高くなる時期にぴったりの果物です。</p>										
14 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				606	25.0
			しゆさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいちミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゆさい	あつやきたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	かいそうのこうみしおサラダ	ごま しおドレッシング	かいそう	もやし とうもろこし			
17 (月)	 <h2 style="display: inline;">海の日</h2> 									
18 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				610	25.0
			しゆしよく	タコライス	あぶら	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
			しゆしよく	こなチーズ		チーズ				
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	塩 こしょう 酢		
			しるもの	アーサーじる		あおさ とうふ みそ	えのき ねぎ	かつお節 こんぶ		
			デザート	れいとうパイ			パインアップル			
<p>「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」の具材をごはんにのせるようにアレンジされたメニューです。1984年に沖縄 県で誕生し、沖縄の給食にも登場するそうです。粉チーズをかけていただきます。「アーサーじる」も沖縄 県の郷土 料理です。アーサーは海藻の仲間の「あおさ」のことです。磯の香 が食欲をそそります。</p>										
19 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				591	27.3
			しゆさい	てづくりわふうハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく とうにゆう みそ	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ こしょう 塩 酒		
			ふくさい	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩		
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		

7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	618	25.0	22.1	80	2.3

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、そば、ピーナツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま 木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いぐらの使用はありません。  
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。  
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

