



# 8月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標： 楽しく食事をしよう

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
28月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	794 kcal 35.5 g
	しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、生姜、長ねぎ、もやし、キャベツ、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖)、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油	
	肉団子の甘酢ソースかけ(3)	肉団子(玉ねぎ、豚肉、鶏肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒)、ごま油、生姜、長ねぎ、米酢、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	ゴーヤチャンプルー	ごま油、豚肉、酒、にんじん、にがうり、米酢、豆腐、もやし、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、炒り卵(卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん)、けずりぶし	
29火	ごはん	ごはん	748 kcal 30.4 g
	五目ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、もやし、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖)、だけのこと、ワンタンの皮(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油	
	いかのチリソースかけ	いか、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、きび砂糖	
	きのことコーンのガーリックソテー	米油、にんにく、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、キャベツ、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、でんぷん	
30水	子供パン	子供パン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油)	775 kcal 30.6 g
	大根とハムのスープ	米油、ハム(豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末)、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	ホットポテト	米油、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト(じゃがいも、塩)	
31木	ごはん	ごはん	819 kcal 25.3 g
	ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、パームオイル(小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルーフ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルー、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳))、カレールー(小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム)、トマトケチャップ、中濃ソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル)、マサラマィルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	フランクフルト	フランクフルト(豚肉、ラード、塩、砂糖)	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬(大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料(大豆・米・とうもろこし・小麦・米こうじ・水あめ・でんぷん)、魚醤(かたくちいわし))	

4回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等(工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む)が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。(なの花学校給食センター☎2622-4357) (あおぞら学校給食センター☎2611-5564) ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質(放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131)の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	784 kcal 30.5 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

## 7月給食だより 8月給食だより

### 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なると、栄養のバランスが良くなります!

## 楽しい夏休み

### 夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんづつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

## だらだら食べはやめよう!

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子か近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## 間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ

じゃこおにぎり  
フルーツ入りヨーグルト  
名称○○○○ 原材料名○○  
エネルギーたんぱく質

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけなくて危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- はだしは避ける

### 包丁の持ち方・使い方

柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

**!** 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、カタカタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。 燃えやすい物を置かない。

換気も忘れずに。

**!** 火を使っているときは、そばを離れない。

### 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前にじゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

**!** こまめに手を洗う