



8月分学校給食予定献立表（小学校）



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)	638 kcal 23.2 g
	しょうゆラーメンのスープ	米油、ぶた肉、黒こしょう、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、なると(すけぞうたら、いとよりだい、てんぷん、塩、砂糖)、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油	
	揚げきょうざ(2)	きょうざ(キャベツ、ぶた肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ポークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、こしょう、小麦粉)、米油	
	れいどうみかん	みかん	
29火	ごはん	ごはん	706 kcal 22.7 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、しょうが、パーモントル(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、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、フラウンル、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ(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)、マサラマイルド、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(ぶた肉、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))	
30水	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油)	646 kcal 22.0 g
	大根とハムのスープ	米油、ハム(ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末)、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、米油	
	小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、ホールコーン、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん)	
31木	クラスソース	ソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん)	650 kcal 28.4 g
	ごはん	ごはん	
	五目ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、もやし、なると(すけぞうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖)、だけのこ、ワンタンの皮(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油	
	いかのチリソースかけ	いか、しょうが、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	
ゴージャチャンプルー	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、にがうり、米酢、とうふ、もやし、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、いり卵(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		

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	660 kcal 24.1 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 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」を食べる習慣があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、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すると、栄養のバランスが良くなります!

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。おうちの人と相談して、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、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理するためのポイントを確認しておきましょう。

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、香辛料やかんき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! すごそう!

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、ごつかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

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事は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。簡食はきちんと時間を決めて食べましょう。

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、手はせっけんできれいに洗う、髪が長い人は結ぶ、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、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけで落とさないよう、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、切る前に流水でよく洗う。じゃがいも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。