

8月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

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 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）	708 kcal 24.5 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	コーンサラダ （かんきつドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、かんきつドレッシング（酢、植物油、砂糖、水あめ、塩、玉ねぎ、発酵調味料、みかん果皮、みかん果汁、魚醤（ほっけ・すけそうたら）、赤ピーマン、昆布、ゆず皮）	
	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（小麦））	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
29 木	ごはん	ごはん	597 kcal 22.1 g
	ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
	中華そば丼の具	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、えだ豆、ごま油	
	冷凍みかん	みかん	
30 金	ごはん	ごはん	744 kcal 25.4 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、しょうが、ローリエ、パーメントルウ（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、粉乳小麦粉ルウ、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、ブラウンルウ、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）、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
	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・小麦）、魚醤（かたくちいわし））	

3 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。	平均栄養量	683 kcal 24.0 g
	※ 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 ☎262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎261-5564）	栄養基準量	650 kcal 26.0 g

7月8月 給食だよ

7月からフランスで「パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されます。それにちなみ、7月に出る海外発祥の料理を紹介し、他にもありますので、ぜひ探してみてください。

パリ
オリンピック
パラリンピック

3日（水） ナン&バターチキンカレー（インド）
4日（木） とり肉と野菜のフォー（ベトナム）
& ガパオライスの具（タイ）
9日（火） 星のトックスープ
& ぶた肉のキムチ炒め（韓国）
17日（水） ソフトフランスパン
& ポトフスープ
& ラタトゥイユ（フランス）

がんばれ日本！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 （主にエネルギーのもとになる食品） ごはん、パン、めん類	主菜 （主に体をつくるもとになる食品） 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 （主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
--------	----

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。