

令和4年度	7月分	中学校給食予定献立表	鴻巣市立中学校給食センター	日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	
日曜	献立名	食 材 名				たんぱく質 (g)					たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料						
1金	牛乳	牛乳				894					782
	中華めん		中華めん								
	塩ラーメン汁	豚肉	油	にんじん もやし キャベツ ほうしめじ たくのこ にんにく 長ねぎ にら	塩麹 洋風だし 豚骨ラーメンスープ 中華だし 酒 塩 こしょう						28.1
	春巻き	春巻き	油								14%
	ツナサラダ	まぐろ水煮 海藻ミックス	油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ		酢 しょうゆ					
ヨーグルト(みかん味)	ヨーグルト(みかん味)					16%					
4月	牛乳	牛乳				871					874
	子どもパン		子供パンライス								
	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	砂糖 オリブ油	玉ねぎ にんにく	グチャップ 中濃ソース 赤ワイン						34.2
	ソイミートサラダ	ソイミート(大豆)	油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	酢 塩 こしょう						16%
	枝豆のクリームスープ	ベーコン 牛乳	油 ジャガイモ	玉ねぎ 枝豆 パセリ	ホワイトル 洋風だし 塩 こしょう						
はちみつモンゼリー				はちみつモンゼリー		19%					
5火	ブレンゾア	ブレンゾア				775					
	キムチチャーハン	豚豚	米 油 ごま油	にんじん たくのこ 白米キムチ漬け にら	中華だし 酒 しょうゆ 塩						28.9
	多菜包子	多菜包子									15%
	野菜炒め	豚肉	油	玉ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 こしょう						
	肉団子スープ	ミートボール	ほろさめ	にんじん ほうれん草 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう						
6水	牛乳	牛乳				912					
	ごはん		米								
	夏野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご トマト なす ピーマン	洋風だし 塩 こしょう グチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉						28.8
	かぼちゃコロッケ		油	かぼちゃコロッケ							13%
	フルーツポンチ		ぶどうゼリー	パイナップル もも みかん							
7木	牛乳	牛乳				846					
	ごはん		米								
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油								
	厚揚げとねぎのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	ごま油 油 砂糖 こま	しょうが なす 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤						39.7
	お星さま汁	鶏肉 豆腐 聖型かまぼこ	油 聖型米粉だんご	にんじん 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ オクラ	和風だし 酒 しょうゆ 塩						19%
セブテザート				セブテザート		820					
8金	牛乳	牛乳									
	地粉うどん		地粉うどん								
	五目うどん汁	鶏肉 なたと 油揚げ	油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうしめじ 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ 塩						34.6
	えびの唐揚げ	えび唐揚げ	油								17%
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャガイモ 三温糖 こま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ						
11月 世界の料理 イスラエル	牛乳	牛乳				767					
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン								
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム								
	シャクシュカ	ベーコン 目玉焼き	オリブ油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ トマト	グチャップ 塩 こしょう						31
	彩り野菜のペンネ	鶏肉 チーズ	オリブ油 マカロニ	にんにく なす 玉ねぎ スピルギニ 赤パプリカ	酒 とうがらし 塩 こしょう コンソメ						16%
12火	レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう						828
	牛乳	牛乳									
	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米								42.4
	さばカレー醤油焼き	さばカレー醤油焼									
	ゴーヤチャンプル	豚肉 スクランブルエッグ 厚揚げ かつお節	ごま油	にんじん 玉ねぎ にがうり	酒 しょうゆ 塩						20%
13水	利久汁	油揚げ みそ	ごま	にんじん キャベツ 長ねぎ さやえんどう	和風だし						
	牛乳	牛乳									
	ナン		ナン								776
	チリコンカン	豚肉 大豆	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	トマトソース コンソメ ウスターソース グチャップ チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう						
	とうもろこし		とうもろこし								33.1
チキンスープ	鶏肉	油 ジャガイモ マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう						17%	
冷凍みかん				冷凍みかん							

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
14木 郷土料理 宮崎県	牛乳	牛乳				782
	ごはん		米			
	チキン南蛮	鶏肉	でん粉 油 三温糖			
	うま塩キャベツ	のり	ごま油 こま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 こしょう 黒こしょう	28.1
	ざぶ汁	さつま揚げ かまぼこ 厚揚げ 菜干し粉	じゃがいも 砂糖	干しいたけ にんじん 口ぼう なめこ だいこん 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	14%
日向夏ゼリー			日向夏ゼリー			
15金	牛乳	牛乳				874
	わかめごはん		わかめご飯の素			
	グルクンの竜田揚げ		グルクンの竜田揚げ			
	干草炒め	ハム	油 ほろさめ こま 砂糖	にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 塩	34.2
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん 口ぼう にんにく 長ねぎ	和風だし	16%
アイスクリーム		アイスクリーム				
給食回数		11回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		830 kcal	
たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%						34.2g (16.5%)

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

~日本全国郷土食めぐり~ ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。

7月は「宮崎県」です。「チキン南蛮」は昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理として作ら

たくさんの野菜の入った「ざぶ汁」は栄養満点です。ご家庭でも作ってみてくださいね。

〈作り方〉

水 600ml かぼちゃ 40g  
小口切り  
和風だし 4g さつま揚げ 30g 薄切り  
にんじん 60g いちょう切り かまぼこ 30g 薄切り

- ①だしを作る。干しいたけを戻し薄切りにする。
- ②材料を切る。
- ③鍋に、にんじん、ごぼう、大根、じゃがいも、干しいたけを入れて煮る。
- ④さつま揚げ、かまぼこ、厚揚げ、かぼちゃを加えてさらに煮る。

### 夏バテしない食生活!

暑気が増しくなると、「夏バテ」といふ言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力が削がれていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることも言えます。

**\*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**  
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手がでてしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

**\*たんぱく質を必ずとりましょう!**  
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷やし麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

**\*香辛料を上手に使うことで食欲増進**  
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

寝る前には ひかえこね

からだの中の熱を外に出せよ

### 夏こそ、色鮮やかな野菜を

いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

中国には「医食同源」といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果てるものだという理解がされています。

蒸し暑い夏のため、食欲が低下してばかりな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えよう。

たっぷり食べよう