

7月分予定献立表

12回 献立		献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価		
日(曜)	献立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料類			
	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類				
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g				
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g				

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料							栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	チースチリドック	豚レバー 大豆ミート 牛肉	脱脂粉乳 プロセスチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく トマト	パン(小麦粉 砂糖) ひまわり油	ショートニング バター ひまわり油	イースト 食塩 チリパウダー ハヤシルウ キャラウェイ		873
	大豆とウィンナーのトマト煮	だいず ウィンナー		にんじん 青ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう クチャップ ウスターソース		37.5
	梅ココポンチ				みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	かんきくゼリー 白砂糖	ナタデココ	梅酒		
☆多 2(火) 給食室 未定メニュー 生徒作成	きのこ油揚げの寄せご飯	油揚げ			しめじ しいたけ えのきたけ	精白米 三温糖	ひまわり油	清酒 食塩 しょうゆ		790
	鰯のごま立田揚げ	あじ				でん粉	ごま なたね油	清酒 しょうゆ		
3(水)	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 強化米		715
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	乾燥ポテト 砂糖 でん粉	サラダ油	クチャップ 食塩 香辛料		
	わかめ入りピリ辛きゅうり		わかめ		きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 穀物酢 豆板醤		23.3
七夕 献立	冬瓜入り七夕汁	木綿豆腐	オクラ	にんじん こまつな	とうがん	そうめん 皇生麸		かつおだし しょうゆ 食塩		
	牛乳		牛乳							
4(木) 1年生 自然教室	焼きカレーパン	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン(小麦粉 砂糖) 小麦粉 パン粉	ショートニング ひまわり油	イースト 食塩 カレー粉 クチャップ ウスターソース		713
	コーンと枝豆のサラダ				枝豆 きゅうり キャベツ ホールコーン	マカロニ 三温糖	ひまわり油	穀物酢 食塩 こしょう		
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ りょくとうちやし	ワンタン	ひまわり油	とりだし 食塩 しょうゆ こしょう		27.6
5(金) 1年生 自然教室 3年生 東大見学	炒飯	焼き豚 鶏卵	乳清カルシウム	にんじん	たまねぎ 長葱	精白米	ごま油 ひまわり油	とりカラ 強化米 食塩 しょうゆ 牡蠣油		811
	えびチリ春巻き	むきえび			キャベツ たけのこ たまねぎ 長葱	緑豆はるさめ でん粉	春巻き皮 なたね油	クチャップ 豆板醤 しょうゆ		32.7
	肉野菜春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ	緑豆はるさめ でん粉	春巻き皮 ごま油 なたね油	テンメンジャン しょうゆ 食塩		
8(月) 1年生 自然教室 代休	中華スープ	鶏肉 木綿豆腐	わかめ	にんじん	りょくとうちやし えのきたけ たまねぎ	でん粉		とりだし しょうゆ 食塩 こしょう		
	牛乳		牛乳							
	照り焼きチキンパン	鶏肉	プロセスチーズ		たまねぎ ホールコーン	強力粉 三温糖	ひまわり油	イースト 食塩		709
9(火) 沖縄 料理	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん ホールトマト	たまねぎ キャベツ にんにく	でん粉	マヨネーズ	清酒 しょうゆ みりん		701
	グリーンサラダ			青ピーマン プロッコリエ	キャベツ きゅうり	じゃがいも 三温糖	オリーブ油 ひまわり油	クチャップ 食塩 こしょう コンソメ 穀物酢 食塩 こしょう		32.4
	牛乳		牛乳							
9(火) 沖縄 料理	地粉うどん	かまぼこ				地粉うどん		みりん しょうゆ 清酒		823
	沖縄ソーキ汁	豚肉 豚バラ肉		にんじん こまつな	しょうが だいこん(根) 根深ねぎ	黒砂糖		こんぶかつおだし		
	ゴーヤ入り昆布サラダ			にんじん こまつな	にがうり キャベツ	米粉 きび糖	なたね油 ごま油	米酢 食塩 しょうゆ		31.2
10(水) 沖縄 料理	ちんすこう		乳清カルシウム			薄力粉 三温糖	薄力粉	ラード		
	ちんすこうショコラ		牛乳			薄力粉 三温糖	ラード ココア			
	牛乳		牛乳							
11(木)	シューシー	豚肉 さつま揚げ	昆布	にら	干しいたけ	精白米	ひまわり油	牡蠣油	清酒 食塩 ガラスープ しょうゆ	
	かまぼこ天ぷら	笹かまぼこ 鶏卵				でん粉 小麦粉	なたね油			701
	ハワイヤサラダ		海藻類	こまつな	きゅうり パパイア ホールコーン	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 穀物酢		
11(木)	冷凍みかん				みかん					
	牛乳		牛乳							
	麦ご飯	豆腐				精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 強化米		719
12(金)	冷奴							しょうゆ		
	塩肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ (こんじゃく)	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	こんぶかつおだし 清酒 食塩		31.9
	磯香あえ	のり	干しひじき	こまつな	キャベツ りょくとうちやし	三温糖		しょうゆ 清酒 かつおだし		
12(金)	牛乳		牛乳							
	翡翠ピラフ	鶏肉		こまつな	にんにく たけのこ たまねぎ えだまめ	精白米 米粒麦	バター オリーブ油	ワイン 強化米		768
	大豆とアーモンド小魚の唐揚げ	だいず 昆布	かえり煮干し			米粉 でん粉 三温糖	アーモンド	ガラスープ 食塩 こしょう		
16(火)	もすくのスープ	鶏卵	もすく	にんじん	えのきたけ たまねぎ 長葱	でん粉		しょうゆ みりん		30.0
	わらび餅	小豆 きな粉				砂糖 でん粉 わらび粉		ガラスープ 食塩		
	牛乳		牛乳							
17(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 強化米		753
	茄子麻婆豆腐	木綿豆腐 米みそ		にんじん	なす たまねぎ にんにく	三温糖 でん粉	なたね油 ひまわり油	ガラスープ しょうゆ 清酒		
	春雨サラダ	豚肉			長葱 たけのこ しょうが	緑豆はるさめ 三温糖	ごま油	牡蠣油 豆板醤 テンメンジャン		29.4
17(水)	牛乳		牛乳		だいこん きゅうり キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 穀物酢		
	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 強化米		769
	夏野菜カレー	豚肉 大豆ミート	乳清カルシウム	にんじん かぼちゃ トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ なす しょうが えだまめ	じゃがいも	ひまわり油	カレーウ カレー粉 しょうゆ ウスターソース トマトソース		
栄養強化 デザート セレクト	★もちゼリー (Fe・Ca)							ガラスープ ソース 食塩		38.7
	★ブルーベリーゼリー (Fe・食物繊維)	好きなものを体調に合わせて選ぼう!			もも	砂糖 水飴		乳酸Ca クエン酸鉄Na		
	牛乳		牛乳		パイナップル ブルーベリー	砂糖 水飴		デキストリン デキストリン クエン酸鉄Na		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は、栄養教諭までお問い合わせください。

7月回数	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質
累計	9回	12回	11回		762 kcal	31.6 g	109 g	3.3 g	406/4.0 mg	24.5 g

— 給食だより 7月 —

☆ 7月2日は、3月に給食室に未来くるワークで参加した生徒達が、給食室作業を体験して作成した献立です。



葱やにんじんなどの切裁をしました。



サラダをあえました。いつもより少ないそうです。

給食室では、6名の調理員さんが、衛生管理を徹底しながら浦和中学校の給食を準備しています。今日の献立は「安全」「作業量」「美味しさ」を考えています。あまり給食ではない「魚のごま立田揚げ」「れんこんサラダ」を取り入れました。いろいろな食材を入れ「きのこは苦手」という人も多かったけど、調理員さんの苦労も知って少しでも食べて欲しいです。(生徒より)



具材を大きな釜で炒めました。

出来上がったスープを各クラスの食缶に配りました。



夏休みに「さいたま市 食育なび」をみて 十分野菜を食べて水分補給です。(食事からの水分補給も大切です。)

野菜は1日350g以上!



みなさん、野菜足りていますか?



さいたま市の市民調査の結果によると、20~30代の朝食欠食の割合は増加し、バランスの良い食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)をほとんど毎日食べる人の割合は減少しています。そこで、さいたま市食育なびでは、時短で簡単に野菜もとれる「管理栄養士おすすめ パパッと簡単! 栄養満点ごはん」を紹介しています。ぜひ、お子様と一緒に試してみてください♪

塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

- ・まな板・包丁いらす!
- ・1品で1/2分の野菜がとれる!



塩焼きそば

- ・フライパンひとつで炒めるだけ!
- ・具は3つのみ!



レンジでうま辛! 豚キムチ丼

- ・野菜はちぎるだけ! お子様でも簡単調理!
- ・油はねなし!



レシピの詳細は「さいたま市 食育なび」で検索! または、QRコードを読み取ってアクセスしてみてください♪



◀ 塩鮭とキャベツのレンジ蒸し ▶

市内の学校で提供された給食のレシピも公開中です。

食事からの水分は、熱中症の予防にもなります。

夏休みは、食事のバランスが乱れ易いとも言われます。食事作りに挑戦してみませんか。



「管理栄養士おすすめ パパッと簡単! 栄養満点ごはん」食育なび URL 及び 2次元コード

塩鮭とキャベツのレンジ蒸し	レンジでうま辛! 豚キムチ丼	塩焼きそば
		
https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000001/com_mon_content1/9469.html	https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000001/com_mon_content1/9472.html	https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000001/com_mon_content1/9475.html