



日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質表示法に基づく28品目 (食品表示法に基づく28品目)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きもち)	おもにたんぱく質のもとになる食品 (あじ)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	水	ごはん	米				629	25.0
		牛乳		牛乳		乳		
		えだまめのごじる		とうふ みそ 煮干し粉	だいこん にんじん かぼちゃ えだまめ ほうれんそう ねぎ	大豆		
		ひれかつのソースかけ	油 さとう	ひれかつ		小麦 豚肉 大豆 りんご		
		きゅうりとキャベツのそくせきづけ	さとう ごま		きゅうり にんじん キャベツ しょうが	小麦 大豆 ごま		
2	木	コッパンスライス	コッパン			小麦 大豆	612	29.1
		牛乳		牛乳		乳		
		むぎとやさいのスープ	じゃがいも もち麦	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		チキンのバジルやき		鶏肉のレモンハーブ漬		鶏肉		
		やきそば	油 蒸し中華めん	豚肉 青のり	にんじん キャベツ もやし	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 りんご		
3	金	わかめごはん	米	わかめ			615	20.0
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたまじる	でんぶん	とうふ なたと 卵	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	小麦 大豆 卵		
		かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひき肉フライ		りんご 小麦 豚肉 大豆		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま		
6	月	ごはん	米				672	24.9
		牛乳		牛乳		乳		
		こんさいのみそじる	油	みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん れんこん こんにゃく こまつな ねぎ	大豆		
		さばのガーリックやき		さばのガーリック漬け		小麦 大豆 さば ゼラチン		
		こがねに	油 じゃがいも さとう	豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん	豚肉 小麦 大豆		
7	火	フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆	648	21.6
		牛乳		牛乳		乳		
		あまのがわスープ		ウインナー かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ オクラ トマト	豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
		ほしがたメンチカツ		メンチカツ		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		ソース				りんご 大豆		
8	水	たんぱくフルーツポンチ	ソーダゼリー マスカットゼリー ナタデココ		パイナップル みかん もも	もも	678	25.6
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこじる	じゃがいも	豚肉 みそ 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ほうれんそう	豚肉 大豆		
		にくだんごのあまずあん 2こ		肉団子甘酢あん		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま りんご		
9	木	にんじんしりしり	油 ごま油 ごま	まぐろ油漬 卵	にんじん	小麦 大豆 卵 ごま	664	26.3
		ちゅうかめん	中華めん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		チャーシューめんのしる	油 ごま油 さとう	豚肉 焼き豚 なたと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし メンマ キャベツ ねぎ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま		
		コロコロきなこ	油 さとう	高野豆腐でん粉付 きなこ		大豆		
10	金	きりぼしだいこんサラダ	塩中華ドレッシング		切り干し大根 きゅうり こまつな にんじん とうもろこし		639	26.3
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		とうふのピリからスープ	油 ごま油 春雨	豆腐 鶏肉	だいこん にんじん 干しいたけ にら ねぎ しょうが	大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦		
		ぼうぎょうざ		ぎょうざ		大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
11	土	ビビンバのぐ	ごま さとう ごま油	豚肉 大豆ミート	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	豚肉 小麦 大豆 ごま	669	26.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそじる	じゃがいも	みそ もずく	たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	大豆		
		あじのレモンソースがけ	油 さとう	あじでん粉付き	レモン	小麦 大豆		
12	日	ちゅうかやさいいため	油 さとう でんぶん	豚肉 生揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	豚肉 小麦 大豆	703	21.1
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なつやさいカレー	油 カレールー	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ トマト いんげん りんご	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		オムレツ		プレーンオムレツ		卵 大豆		
13	月	きくらげとこんにゃくのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく		675	23.6
		〇れいとうパン			パイナップル			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
14	火	ハンバーグのデミソースがけ	油 さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	752	33.3
		えだまめのポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
		こどもパンスライス	子どもパン			小麦 大豆		
		ジョアブレン		ジョアブレン		乳		
		クラムチャウダー	油 じゃがいも ベシヤメルルウ	ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳		
15	水	てづくりフライドチキン	でんぶん 小麦粉 油	鶏肉		鶏肉 小麦	703	21.1
		スラッピージョー	油 さとう	豚肉 大豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		〇こめこのブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト			大豆		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
16	木	サッカークラッシュ					693	26.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なつやさいカレー	油 カレールー	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ トマト いんげん りんご	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		オムレツ		プレーンオムレツ		卵 大豆		
17	金	きくらげとこんにゃくのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく		675	23.6
		〇れいとうパン			パイナップル			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
18	土	ハンバーグのデミソースがけ	油 さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	752	33.3
		えだまめのポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
		こどもパンスライス	子どもパン			小麦 大豆		
		ジョアブレン		ジョアブレン		乳		
		クラムチャウダー	油 じゃがいも ベシヤメルルウ	ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳		
19	日	てづくりフライドチキン	でんぶん 小麦粉 油	鶏肉		鶏肉 小麦	703	21.1
		スラッピージョー	油 さとう	豚肉 大豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		〇こめこのブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト			大豆		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
20	月	サッカークラッシュ					693	26.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なつやさいカレー	油 カレールー	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ トマト いんげん りんご	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		オムレツ		プレーンオムレツ		卵 大豆		
21	火	きくらげとこんにゃくのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく		675	23.6
		〇れいとうパン			パイナップル			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
22	水	ハンバーグのデミソースがけ	油 さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	752	33.3
		えだまめのポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
		こどもパンスライス	子どもパン			小麦 大豆		
		ジョアブレン		ジョアブレン		乳		
		クラムチャウダー	油 じゃがいも ベシヤメルルウ	ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳		
23	木	てづくりフライドチキン	でんぶん 小麦粉 油	鶏肉		鶏肉 小麦	703	21.1
		スラッピージョー	油 さとう	豚肉 大豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		〇こめこのブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト			大豆		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
24	金	サッカークラッシュ					693	26.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なつやさいカレー	油 カレールー	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ トマト いんげん りんご	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		オムレツ		プレーンオムレツ		卵 大豆		
25	土	きくらげとこんにゃくのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく		675	23.6
		〇れいとうパン			パイナップル			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
26	日	ハンバーグのデミソースがけ	油 さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	752	33.3
		えだまめのポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
		こどもパンスライス	子どもパン			小麦 大豆		
		ジョアブレン		ジョアブレン		乳		
		クラムチャウダー	油 じゃがいも ベシヤメルルウ	ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳		
27	月	てづくりフライドチキン	でんぶん 小麦粉 油	鶏肉		鶏肉 小麦	703	21.1
		スラッピージョー	油 さとう	豚肉 大豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		〇こめこのブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト			大豆		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
28	火	サッカークラッシュ					693	26.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なつやさいカレー	油 カレールー	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ トマト いんげん りんご	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご		
		オムレツ		プレーンオムレツ		卵 大豆		
29	水	きくらげとこんにゃくのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく		675	23.6
		〇れいとうパン			パイナップル			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日のことを「酷暑日」と呼ぶようになりました。夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。冷房を使用している室内と、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。

夏バテしない食生活を!



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

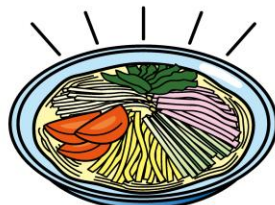
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる



7月7日は七夕の日

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



今月のセンター統一メニューは、「夏野菜カレー」です。夏が旬の野菜をたっぷり使った具たくさんのカレーです! お楽しみに!!

