



日	曜	献立名	おにも使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 kcal	蛋白質 g
			おにもエネルギーのもとになる食品 (きもち)	おにも体をつくるもとになる食品 (あつ)	おにも体の調子をとるもとになる食品 (きん)			
1	水	ご飯	米				765	31.3
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐のピリ辛スープ	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		
		棒ぎょうざ		ぎょうざ		大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
		ビビンバの具	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		
2	木	中華めん	中華めん			小麦	806	30.7
		牛乳		牛乳		乳		
		チャーシューめんの汁	油 ごま油 さとう	豚肉 焼き豚 豚と	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		
		ココロきなこ	油 さとう	高野豆腐でん粉付 きなこ		大豆		
		切り干し大根サラダ	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			
3	金	ご飯	米				783	29.1
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	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		
		肉団子の甘酢あん 2個		肉団子甘酢あん		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま りんご		
		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		
6	月	フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆	807	26.1
		牛乳		牛乳		乳		
		天の川スープ		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		
		星型メンチカツ		メンチカツ		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		ソース				りんご 大豆		
7	火	七タフルーツポンチ	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	774	28.0
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		根菜のみそ汁	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		
		さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		小麦 大豆 さば ゼラチン		
8	水	黄金煮	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	765	23.8
		わかめご飯	米	わかめ				
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁	でんぶ	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		
		かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		りんご 小麦 豚肉 大豆		
9	木	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	773	36.0
		コッペパンスライス	コッペパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		麦と野菜のスープ	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		
		チキンのバジル焼き		鶏肉のレモンハーブ漬		鶏肉		
10	金	焼きそば	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	766	30.0
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		枝豆の呉汁		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		
13	月	きゅうりとキャベツの即席づけ	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	852	24.6
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		夏野菜カレー	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		
14	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		814	32.5
		〇冷凍パイナップル			パイナップル			
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁	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		
15	水	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	893	41.5
		中華野菜炒め	油 さとう でんぶ	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		
		子どもパンスライス	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 ベンジャメルルー	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		
16	木	手作りフライドチキン	でんぶ 小麦粉 油	鶏肉		鶏肉 小麦	917	29.7
		スラッパージュ	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		
		ご飯	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		
17	金	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	830	26.9~41.5
		枝豆のポテトサラダ	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		
		〇米粉のブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト			大豆		
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 〇印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。

※ 加須市内の給食センター(加須・駒西)では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

※ 今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

※ 今月の地産産物は【米、ふるさと味噌、たまねぎ、ねぎ、なす、きくらげ】です。

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

そば	かに	くろ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	アーモンド	あび	い	い	りんご	かぶ
サトウ	牛肉	たま	さ	さ	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	わか	も	や	りんご	バナナ

12回	平均栄養量	810	30.3
	基準栄養量	830	26.9~41.5

7月のご飯は
加須地域産コシヒカリ
を使用しています。





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!

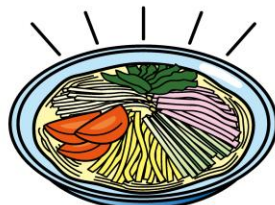
食欲がないときの食事の工夫

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!!

