令和3年 7月分　学校給食献立予定表

入間市立学校給食センター

日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） カルシウム（mg）
1	木	もやしラーメン	黒糖蒸しパン 春雨の炒め物	250cc	ホットラーメン 黒糖蒸しパンミックス 春雨　でん粉　バター なたね油　ごま油	牛乳　豚肉　甘納豆	もやし　キャベツ　人参 長ねぎ　にら　根生姜 にんにく	898 38.6 409
2	金	照り焼き チキンバーガー	ミラノ風野菜スープ プラム	250cc	胚芽パン　じゃが芋 バター　シェルマカロニ オリーブ油　砂糖 でん粉	牛乳　鶏肉　ベーコン	キャベツ　トマト 玉ねぎ　人参　ズッキーニ プラム	752 39.6 363
5	月	ごはん	鶏肉のごまだれかけ ★冬瓜と豚肉のみそ炒め もずく汁	250cc	ごはん　砂糖　白ごま なたね油　でん粉	牛乳　鶏肉　豚肉 かまぼこ　白みそ　もずく	とうがん　長ねぎ キャベツ　人参　みつば 根生姜	827 39.1 351
6	火	チーズサンド	焼きそば パイン入りフルーツポンチ	250cc	蒸し中華めん　子どもパン なたね油　砂糖	牛乳　豚肉 スライスチーズ　青のり	白桃　黄桃　りんご ラフランス　もやし キャベツ　玉ねぎ パイン　人参	891 31.4 497
7	水	ちらし寿司	焼かぼちゃのバターしょうゆ 七夕汁	250cc	酢めし　手延べそうめん バター　砂糖　なたね油 でん粉	牛乳　鶏肉　かまぼこ 油揚げ	かぼちゃ　たけのこ 小松菜　人参　れんこん かんぴょう	783 30.1 394
8	木	天ぷらうどん	ゴーヤのかき揚げ 枝豆	250cc	袋入り地粉うどん　小麦粉 なたね油　でん粉	牛乳　鶏肉　油揚げ　卵	枝豆　玉ねぎ　長ねぎ ゴーヤ　人参	897 33.3 368
9	金	夏野菜カレー	ウインナーソーセージ	250cc	ごはん　じゃが芋　小麦粉 バター　なたね油	牛乳　ウィンナー　鶏肉	玉ねぎ　トマト かぼちゃ　人参　なす 根生姜　にんにく	895 28.8 332
12	月	ごはん	焼肉 五目ビーフン トマトと冬瓜のスープ	250cc	ごはん　ビーフン　春雨 砂糖　なたね油　白ごま ごま油	牛乳　豚肉　鶏肉　赤みそ	冬瓜　キャベツ トマト　小松菜　長ねぎ 人参　にら　にんにく	841 39.9 356
13	火	黒パン （バター）	ハーブチキン レタスと春雨のスープ	250cc	黒パン　バター　春雨 ごま油	牛乳　鶏肉　ベーコン	レタス　人参 根生姜　きくらげ	824 39.4 378
14	水	シシジューシー	かんぱちの照り焼き ★ピリ辛みそ汁	250cc	発芽玄米入りごはん　砂糖 なたね油　ごま油	牛乳　かんぱち　豚肉 白みそ　凍り豆腐 刻み昆布	玉ねぎ　人参　にら 根生姜	808 39.3 394
15	木	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁	250cc	ごはん　白ごま　砂糖 なたね油	牛乳　ツナ　うずら卵 かまぼこ　わかめ	こんにゃく　玉ねぎ　人参 長ねぎ　根生姜	822 31.9 383
16	金	キーマカレー	マカロニスープ	250cc	ごはん　じゃが芋 アルファベットマカロニ 小麦粉　なたね油	牛乳　豚肉　ベーコン サワークリーム	玉ねぎ　キャベツ　人参 生マッシュルーム　トマト ピーマン　にんにく 根生姜　パセリ	815 39.0 343
19	月	四川風みそラーメン	ゆでとうもろこし ヨーグルト	250cc	ホットラーメン　なたね油 ごま油	牛乳　ヨーグルト　豚肉 赤みそ	とうもろこし　キャベツ もやし　長ねぎ　人参 にら　根生姜　にんにく	814 38.9 466
給食回数			《13回》		平　均　栄　養　量			836 36.1 387

★マークは新メニューです。　※都合により献立を変更することがあります。

夏休みに向けて “おやつ”について考えよう

　みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？ 食事を規則正しくとることは、１日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の３回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人はおやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

～おやつのSOS～

糖 Sugar

　甘いお菓子はもちろん、果汁ジュースにも糖分は多く含まれています。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat

　スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

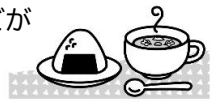
塩 Salt

濃い塩味はくせになり、スポーツドリンクにも含まれます。「ナトリウム」表示量の約2.5倍で計算します。

各自の生活パターンに合わせた“おやつ”のとり方

塾や習い事で夕食が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

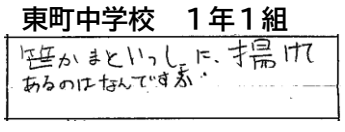
牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

給食アンケートであがった みなさんからの質問に答えます

　いつも、給食アンケートへのご協力ありがとうございます。４月分のアンケートに書いてくれた質問にお答えします。

【質問】

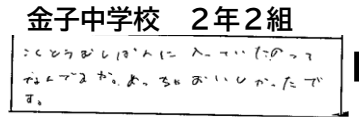
東町中学校　１年１組



【回答】

4/20(火)「笹かまの磯辺揚げ」の衣には“青のり”が入っていましたよ。“磯辺○○”とは、“磯”で獲れた食材を使った料理のことです。他にどんなものがあるか探してみましょう！

金子中学校　２年２組



4/30(金)「黒糖蒸しパン」に入っていたのは“甘納豆”でした。ほんのりと甘みがあって、よいアクセントになっていますよね。7/1(木)にも登場します。味わって食べてみてくださいね！