

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

8・9月分予定献立表(Cコース)

(給食回数23回)



令和4年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小学生	
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
8月 29日 (月)	ごはん	牛乳	さばのこうみやき あつあげとぶたにくのみそいため とうがんにじる	さば ぶたにく、 なまあげ、みそ とりにく	牛乳 こんぶ	しょうが にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ とうがんに、ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	590 27.7
8月 30日 (火)	ごはん	牛乳	あじのごまがらめ やさしいため じゃがいものみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ、 とうふ、みそ	牛乳	にんじん キャベツ、もやし ほうれんそう	しょうが たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん じゃがいも	あぶら、ごま あぶら	597 27.0
8月 31日 (水)	こどもパン	牛乳	ミートコロッケ(ソース) ラタトゥイユ キャベツととりだんごのスープ	ぶたにく フランクフルト とりにく	牛乳	トマト にんじん	なす、たまねぎ、 ズッキーニ、にんにく キャベツ、たまねぎ にんにく、とうもろこし、しょうが	こどもパン、パンこ、 こむぎこ、でんぶん、 じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル あぶら	666 22.6
1日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ポークしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング) ちゃんぽんめん	ぶたにく にんじん ぶたにく、あさり、 かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	たまねぎ きゅうり、だいこん	ちゅうかめん、 パンこ、こむぎこ	あぶら ドレッシング	555 25.3
2日 (金)	むぎごはん	牛乳	キムチどん だいずもやしのナムル (ナムルドレッシング) はるさめスープ	ぶたにく にんじん とりにく	牛乳	にら ほうれんそう、 にんじん にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 はくさいキムチ、たまねぎ だいずもやし ながねぎ	むぎごはん、さとう あぶら、 ごまあぶら ドレッシング	あぶら、 ごまあぶら	556 24.9
5日 (月)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき ひじきのにも さといもとんじる れいとうみかん	とりレバー、 とりにく さつまあげ、 とりにく ぶたにく、 とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく、えだまめ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん、パンこ さとう	あぶら あぶら	615 25.5
6日 (火)	ごはん ぎょうじしよく (ちょうようの せっこんだて)	牛乳	さけフライ(ソース) きくのはなのあえもの なすとあぶらあげのみそしる	さけ とりにく、 だいず、ぶたにく あぶらあげ、 とうふ、みそ	牛乳	こまつな	もやし、きく なす、たまねぎ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ、 パンこ	あぶら	546 22.6
7日 (水)	はちみつパン	牛乳	とりにくのマスタードソースがけ ベーコンとキャベツのソテー ラビオリスープ	とりにく、 だいず、ぶたにく ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、とうもろこし たまねぎ	はちみつパン、 さとう、こむぎこ オリーブオイル	あぶら あぶら オリーブオイル	601 31.0
8日 (木)	じごなうどん	牛乳	かぼちゃととりにくのあまからあえ きりぼしだいこんのあえもの (わふうドレッシング) きょうふううどん	とりにく ぶたにく、 かまぼこ、 あぶらあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、 もやし だいこん、ながねぎ、 ほししいたけ	じごなうどん、さとう、 でんぶん	あぶら ドレッシング	656 28.2
9日 (金)	ごはん ぎょうじしよく (じゅうごや こんだて)	牛乳	さといもコロッケ こまつなのおひたし おつきみじる おつきみデザート	とりにく、 だいずこ とりにく	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう、だいこん、ながねぎ	ごはん、さといも、 こむぎこ、パンこ じゃがいも、でんぶん	あぶら	590 19.7
12日 (月)	ごはん	牛乳	かれいのちゅうかあんかけ もやしのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) マーボーどうふ	かれい ぶたにく、 とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん にんじん	もやし たまねぎ、しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん さとう、でんぶん	あぶら あぶら、 ごまあぶら	623 27.3
13日 (火)	むぎごはん	牛乳	たこナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ (こしみしおドレッシング) なしりりだいずのキーマカレー	たこ、いか、たら ぶたにく、 だいず	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん、 ピーマン、トマト	キャベツ、とうもろこし にんにく、しょうが、 たまねぎ、なし	むぎごはん、 こむぎこ、でんぶん	あぶら ドレッシング あぶら、 カレーウ	703 31.1
14日 (水)	バーガーパン	牛乳	しろみぎかなバジルフライ マッシュポテト キャベツのコンソメスープ	ホキ ベーコン とりにく	牛乳	パセリ にんじん	バジル たまねぎ キャベツ、とうもろこし	バーガーパン、 パンこ、でんぶん、 こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	556 24.9
15日 (木)	ソフトめん	牛乳	タンドリーチキン(にゅうふくむ) だいこんサラダ (イタリアンドレッシング) トマトソース	とりにく とりにく ベーコン	牛乳、 ヨーグルト	にんじん にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、とうもろこし にんにく、たまねぎ、キャベツ	ソフトめん オリーブオイル ドレッシング	オリーブオイル	581 31.5

日付 (曜日)	こむだて 献立			ちいこほわ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだちよしよとの 体の調子を整えるもの(みどり)		わつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16日 (金)	ごはん	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	648	
			きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにやく	さとう	ごまあぶら、ごま		
			わかめのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		だいこん、ながねぎ	じゃがいも			
20日 (火)	ごはん	牛乳	あげどりのなしみそだれがけ	とりにく、みそ	牛乳		なし、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	552	
			こまつなのあえもの			こまつな、にんじん	キャベツ				
			すましじる	とうふ、なると		にんじん	ながねぎ、えのきだけ、 だいこん				
21日 (水)	コッパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース がけ	フランクフルト	牛乳		たまねぎ、にんにく	コッパン、さとう	オリーブオイル	662	
			フルーツしらたま				パインアップル、みかん	じょうしんこ、さとう、 でんぶん、ゼリー			
			ぐだくさんスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし		あぶら		
22日 (木)	じごなうどん	牛乳	さつまいものてんぷら (たまごふくむ)	たまご	牛乳			じごなうどん、さつまいも、 こむぎこ、てんぷらこ	あぶら	655	
			もやしとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし、キャベツ				
			ぶたにくとなすのごまじるうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	なす、たまねぎ、しょうが		ごま		
26日 (月)	ごはん	牛乳	かつおのあまからだれがけ	かつお	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	591	
			ごぼうのごまあえ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、だいこん		ドレッシング		
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さいいんげん	たまねぎ、しらたき、しょうが	じゃがいも、さとう	あぶら		
27日 (火)	ごはん	牛乳	だいたいミートのメンチカツ(ソース)	だいたい、とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、パンこ、 でんぶん	あぶら、ラード	577	
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
			あさりのみそしる	あさり、とうふ、 みそ	こまつな		たまねぎ、ながねぎ				
28日 (水)	こどもパン おはなし きゅうしょく (かぼちゃ スープ)	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぶん	あぶら	654	
			かいそうサラダ (こうみしおドレッシング)		わかめ、ふのり、 くわわかめ、こんぶ、 あかつのまた	にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			かぼちゃスープ		牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター、 なまクリーム		
29日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		キャベツ、たまねぎ、しょうが	ちゅうかめん、でんぶん、 パンこ、こむぎこ	あぶら	592	
			ほうれんそうのサラダ (パンパンジードレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	もやし		ドレッシング		
			ごもくらーめん	ぶたにく、なると		にんじん、 チンゲンサイ	たけのこ、きくらげ、ながねぎ	さとう	あぶら		
30日 (金)	ごはん	牛乳	モウカのしょうがやき	モウカ	牛乳		しょうが	ごはん		587	
			ヘルシーチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、 しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら		
			トックいりちゅうかスープ	とりにく		にんじん、こまつな	たまねぎ	トック	あぶら、 ごまあぶら		
			ぶどうゼリー					ゼリー			
									8・9月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	616 27.2

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



給食だより



8・9月の目標
「夏バテを解消しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？毎日元気に過ごすには、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるかと指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	早起き 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	朝ごはん 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。
--	---	---

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



8・9月のおはなし給食 「かぼちゃスープ」 作 ヘレン・クーバー

この本は、森の中の家に住む、ねことりすとあひるのお話です。毎日決まった手順で作るかぼちゃスープは、世界一の味。ところがある朝、スープのことで大げんかになり、あひるが家を出てしまいます。三人の友情とスープの味はもとに戻せるのか？給食では、本に出てくるかぼちゃスープを提供します。本の世界を楽しみながら、おいしくいただきます。



おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。



学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

※8・9月分は、
8月19日頃に掲載
する予定です。