



# 令和5年7月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		はしの日	骨に注意	主な材料名			栄養量	
		主食	料理名			血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
3	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ヘルシーサラダ 鶏肉のピリ辛竜田揚げ 野菜ドレッシング(クラス)	//		牛乳 鶏肉 みそ わかめ	ごはん でん粉 油 ドレッシング	長ねぎ にんじん 大根 しょうが にんにく キャベツ	624	27.0
4	火	はちみつパン 牛乳	野菜コンソメスープ ペンネアラビアータ レバー入り照り焼きハンバーグ			牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 鶏レバー ベーコン	はちみつパン マカロニ 砂糖 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 パセリ トマト にんにく	559	25.5
5	水	ごはん 牛乳	※七タスープ ビビンバの具 <b>七夕給食</b> 厚焼き玉子 手巻きのり	//		牛乳 かまぼこ もずく 卵 豚肉 みそ のり	ごはん 星型もち 春雨 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし	634	27.1
6	木	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁 ★ゴロゴロ金平 ちくわの磯辺揚げ(2本)	//		牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ あおさ	地粉うどん 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ エリンギ えのきたけ ごぼう れんこん 枝豆	667	24.9
7	金	子どもパン 牛乳	ポトフ 五色の短冊サラダ <b>七夕給食</b> 赤魚のアヒージョ風 玉ねぎドレッシング(クラス)		魚	牛乳 鶏肉 赤魚 わかめ	子どもパン じゃがいも 油 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく 大根 きゅうり コーン	528	24.7
10	月	ごはん 牛乳	わかめスープ 厚揚げのみそ炒め ギョーザ(2個)	//		牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でん粉	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ にら しょうが なす ピーマン にんにく	601	21.1
11	火	ごはん 牛乳	ニラともやしのみそ汁 切干大根の炒り煮 鶏肉の人参マヨ焼き <b>ふるさと給食</b>	//		牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ もやし にら 切干大根 しょうが	636	31.1
12	水	ドッグパン 牛乳	パンプキンシチュー ポイルキャベツ コロケ ソース(クラス)			牛乳 鶏肉 牛肉	ドッグパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ にんじん キャベツ	636	21.6
13	木	ごはん 牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ チキンのレモンガーリック焼き			牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも でん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん なす 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく しょうが りんご レモン 黄桃 白桃 ラ・フランス	712	21.6
14	金	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ ★ごぼうサラダ きなこカップケーキ ごまドレッシング(クラス)	//		牛乳 鶏肉 あさり わかめ きな粉	中華めん ごま 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	もやし にんじん 長ねぎ コーン ごぼう	647	24.5
18	火	ごはん 牛乳	高野豆腐のお吸い物 大豆の磯煮 アジの南蛮漬け	//	魚	牛乳 凍り豆腐 わかめ アジ 大豆 ひじき	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 赤ピーマン しょうが	630	25.9
19	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 つるむらさきのお浸し 肉団子(2個) しょうゆ・かつお節(クラス)	//		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 茎わかめ かつお節	ごはん ふ パン粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ にんじん もやし つるむらさき	642	27.1
給食回数		12回			平均栄養量			626	25.2	
		※ 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。			基準栄養量			650	21~33	

☐ は、「ふるさと給食」です。

🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。



◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

※印の献立は、星型もちが入っています。よくかんで気をつけて食べましょう。



## 献立紹介



### 5日 七夕給食

のりを食べる食文化は日本独自のようですが、お隣の国、韓国にものりを食べる文化があります。韓国のりがありますね。韓国では、のり巻きのことを「キンパ」と言います。手巻きのりの上にごはんをのせて、ビビンバの具やたまごを巻いていただきます。ごはんにはビビンバの具を混ぜてからのりで巻いてもおいしいです。

名付けて「手巻キンパ」です。

七タスープは、星形の「もち」や天の川に見立てた「糸かまぼこ」や「春雨」、夜空に見立てた「もずく」が入っています。

### 11日 ふるさと給食

今月は、熊谷市の風土(気候)をイメージした給食です。

熊谷といえば夏の暑さが有名です。鶏肉を人参マヨネーズで仕上げることで、夏の太陽をイメージしました。

また、冬は「赤城おろし」という「からっ風」の影響で乾燥しとても寒いのが特徴です。そのような気候を利用して、野菜を乾燥させて長持ちさせていました。そういった自然の恩恵が切干大根という産物です。

### 7日 七夕給食

短冊に願い事を書く時に、願い事の内容と短冊の色を合わせるとよいとされているそうです。短冊の色は、青(緑)・赤・黄・白・黒の五色です。それぞれの色に合わせて、青(緑)はきゅうり、赤は人参、黄はコーン、白は大根、黒はわかめを使用します。

