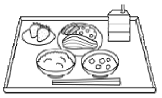
令和４年　７月　学校給食献立表＜Ｂ＞　牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

日	献立名	使われている食品と主なはたらき きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小学校／中学校	欠食校（学年欠食は含みません）
1	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ぎゅうにゅう			642 24.6	
	いかナゲット	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう	いか　たら		しお		
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま　さとう		きゅうり　もやし　きりぼしだいこん	しょうゆ　す	810 30.4	
(金)	なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく　チーズ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　なす　トマト　ピーマン　セロリー　にんにく　しょうが　りんご	カレーこ　ソース　こしょう　カレールウ　ワイン　しお　チャツネ　スープストック		
4	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657 28.1	
	ちくわのごまあげ	こむぎこ　でんぷん　ごま　あぶら	ちくわ				
	にらともやしのサラダ	さとう	のり	にら　もやし	しょうゆ　す　わふうだし	820 34.9	
(月)	マーボーなす	ごまあぶら　さとう　でんぷん	とうふ　ぶたにく　みそ	なす　にんじん　たけのこ　しょうが　ねぶかねぎ　にんにく　しいたけ	トウバンジャン　しょうゆ　酒　オイスターソース　ちゅうかスープ		
5	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			660 26.8	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ　ソース　ワイン　しお　こしょう		
	かいそうサラダ わふうたまねぎドレッシング		かいそう	キャベツ　きゅうり	ドレッシング	848 33.5	
(火)	アスパラガスのクリームスープ	じゃがいも　あぶら　クリーム	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　アスパラガス　とうもろこし　エリンギ	ホワイトルウ　がらスープ　しお　こしょう　スープストック		
6	**～行事食：七夕献立～　七夕にちなんで、「星型メンチカツ」、「七夕そうめん汁」、「七夕デザート」を献立に取り入れました。**						
	うめごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　でんぷん　あぶら	ぎゅうにゅう	うめ	しお　こんぶだし	679 28.9	
	ほしがたメンチカツ	あぶら　さとう　パンこ　こめこ　みずあめ　こむぎこ　でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	しお　こしょう		
	ごぼうのみそいため	あぶら　さとう	とりにく　みそ	ごぼう　にんじん　さやいんげん　しょうが　こんにゃく	しょうゆ　酒		
	たなばたそうめんじる	そうめん	とうふ　なると　ふ	たまねぎ　ほうれんそう　しいたけ	しょうゆ　しお　かつおだし　こんぶだし	862 36.6	
(水)	たなばたデザート	みずあめ　さとう	とうにゅう　かんてん	なつみかん　メロン			
7	ロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			645 25.6	
	じゃがいものこうみあげ	じゃがいも　ごま　あぶら	あおのり		しお		
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	しお　こしょう　ドレッシング	834 32.0	
(木)	チリコンカーン	あぶら	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ　にんにく	ケチャップ　ソース　オレガノ　チリミックス　しお　こしょう　ワイン		
8	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622 29.3	
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	酒　しょうゆ　みりん		
	きりぼしだいこんのナムル	ごま　ごまあぶら		きりぼしだいこん　もやし　にんじん　ほうれんそう	しょうゆ	768 34.3	
(金)	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	とりにく　なると　たまご	たまねぎ　チンゲンサイ　とうもろこし　しいたけ	ちゅうかスープ　がらスープ　しょうゆ　しお　こしょう		
11	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651 23.7	
	ドライカレー	あぶら　こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　レーズン	オールスパイス　ワイン　カレーこ　しお　ソース　ケチャップ		
	ポテトサラダ　マヨネーズ	じゃがいも　マヨネーズ		きゅうり　にんじん	しお　こしょう	800 27.7	
(月)	わかめスープ	ビーフン	とりにく　とうふ　わかめ	キャベツ　もやし　ねぶかねぎ　えのきたけ	しょうゆ　ちゅうかスープ　しお　こしょう　がらスープ		
12	ロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			618 25.0	
	ベーコンたまごやき	あぶら　でんぷん　さとう	たまご　ベーコン		しょうゆ　かつおだし　しお　にぼしだし		
	キャベツサラダ	ごま　さとう　あぶら		キャベツ　こまつな　とうもろこし	しょうゆ　す	800 31.2	
(火)	ハヤシシチュー	じゃがいも　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリー　にんにく	ハヤシフレーク　がらスープ　デミグラスソース　ケチャップ　ワイン　ソース　しお　こしょう　スープストック		
13	**～日本味めぐり給食の日（沖縄県）～　沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」を取り入れました。**						
	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656 27.5	
	しろみざかなのチリソースあえ	あぶら　さとう　でんぷん	シイラ	たまねぎ　しょうが　にんにく	スープストック　ケチャップ　チリソース　しお		
	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら　さとう	とうふ　ウインナー　たまご　かつおぶし	もやし　にがうり	しょうゆ　酒　しお　わふうだし	802 32.5	
(水)	とうがんスープ	でんぷん	ベーコン	とうがん　たまねぎ　チンゲンサイ　えのきたけ　にんじん	しお　こしょう　しょうゆ　ちゅうかスープ　がらスープ		
	シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサー			

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

食物アレルギー関連の留意点　・・・小魚（しらす）や海藻類（海藻、青のり）には、エビなどが混入する場合があります。



★☆★　「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。　★☆★

令和４年　７月　学校給食献立表＜Ｂ＞　牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

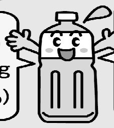
日	献立名	きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小学校／中学校	欠食校（学年欠食は含みません）
14	メープルパン　ぎゅうにゅう	パン メープルシュガー マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			625 29.0	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう オレガノ バジル ワイン		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		826 35.7	
（木）	ミネストローネスープ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう しお がらスープ ワイン		
	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～　牧之原市産の茶を使って黒はんぺんのお茶揚げを作りました。						
15	さくらごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	607 23.5	
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	くろはんぺん	ちゃ			
	きゅうりとだいこんのひたひたかつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	776 29.0	
（金）	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しめじ こんにゃく	さばだし にぼしだし		
	れいとうパイン			パイナップル			
19	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			698 31.5	
	とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しお こしょう		
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお	919 39.2	
（火）	コーンポタージュ	あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ベシャメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ		
	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～　吉田漁港で水揚げされた「しらす」、吉田町で生産された「うなぎ」を使ったメニューです。						
20	うなぎちらしずし　ぎゅうにゅう	こめ さとう	こおりどうふ うなぎ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ かんぴょう	しょうゆ わふうだし す しお みりん 酒	626 27.3	
	しらすとあおさのあつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし		
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	769 32.1	
（水）	あつあげのみそしる	じゃがいも	とりにく あつあげ みそ	たまねぎ だいこん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし		
21	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			632 23.3	
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ プークブイヨン しお		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ す しお とうがらし	791 28.3	
（木）	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なると	にんじん チンゲンサイ にんにく ねぶかねぎ しょうが もやし メンマ	しょうゆラーメンスープ しお がらスープ こしょう 酒		
	メロン			メロン			
22	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			652 28.2	川崎小
	いわしかばやき	あぶら さとう でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒		勝間田小
	いそかあえ		のり	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん	813 33.7	榛原中
（金）	とうがんのうまに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく ベーコン あつあげ	とうがん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ ちゅうかスープ		
25	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう		しお	636 30.3	川崎小
	てづくりハンバーグ	パンこ さとう	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン		勝間田小
	ほうれんそうのおひたし かつおぶし	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ わふうだし		
（月）	キムチみそしる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ はくさいキムチ	わふうだし	783 35.6	榛原中
	オレンジ			オレンジ			

暑さ本番です！　体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…１ℓ
食塩…１～２ｇ
（0.1～0.2%）

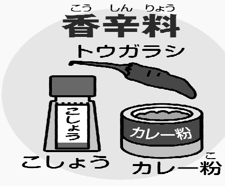


砂糖…40～80ｇ
（4～8%）
レモン汁…お好みで

食欲を増す工夫

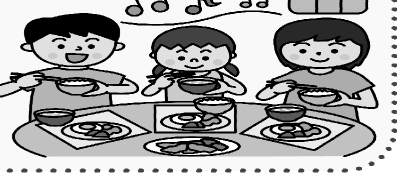
食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。