



令和6年度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				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
1 (月)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ちゃ	しお	592 24.1	
	とうふステーキそぼろあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とうにゅう ぶたにく	しょうが	しょうゆ 酒		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しお	761	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	29.4	
2 (火)	ミルクパン ギゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			615 30.1	
	とりにくのからあげ	でんぶん 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	819	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	しょうゆ スープストック がらスープ しお こしょう	37.6	
3 (水)	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			660 25.3	
	さばのしおこうじやき	さとう	さば		しおこうじ		
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す しお	819	
	じゃがいものごもくに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	30.2	
～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を干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。							
4 (木)	しよくパン メイブルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイブルシロップ	かんてん ギゅうにゅう		しお	597 26.1	
	チーズオムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご チーズ				
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン ちりめんぼし	たまねぎ にんにく パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ ワイン しお こしょう	754	
	やさいのようふうに	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん	スープストック しお がらスープ こしょう	32.6	
～行事食：七夕献立～ 七夕にちなんで、星型のメンチカツや、星のゼリーが入ったデザートにしました。							
5 (金)	さくらごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	606 26.7	
	ほしがたメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん みずあめ こめこ	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう		
	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	768	
	すましじる	でんぶん	とうふ なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	34.3	
たなばたデザート	さとう みずあめ	かんてん	レモン ぶどう みかん				
8 (月)	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627 22.4	勝間田小
	マーボーなす	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 酒 ちゅうかスープ		
	あげぎょうざ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお	805	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	26.7	
9 (火)	マーガリンパン ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			627 26.8	
	ガーリックレモンチキン		とりにく	にんにく レモン	ワイン しょうゆ しお こしょう		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		849	
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ がらスープ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう	33.4	
10 (水)	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640 24.3	
	なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン セロリ トマト りんご しょうが にんにく	カレールウ チャツネ しお ソース カレーこ こしょう スープストック ワイン		
	だいずとにぼしのあげに	あぶら さとう でんぶん	だいず にぼし		しょうゆ	793	
	こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし	28.4	
11 (木)	バーガーパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602 25.7	坂部小
	ハンバーグ	さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ しお ソース ワイン		
	やさいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ドレッシング	793	
	こまつなのクリームに	おおむぎ あぶら	とりにく ギゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	32.7	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

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。

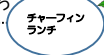
☆☆☆ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ☆☆☆





令和6年度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				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
(金)	～日本味めぐり給食の日(徳島県)～ けんちゃん煮は、畑の肉といわれる豆腐に、根菜類などの野菜がたっぷり入った具だくさん料理です。						
	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう		しお	639 23.3	
	かますフライ	あぶら パンこ こむぎこ	かます		しお		
	けんちゃんに	さといも さとう でんぶん	とうふ あぶらあげ	たいこん ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし	797 27.7	
	そうめんじる	そうめん	なると	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし みりん		
(火)	～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竹輪のお茶揚げを作りました。						
	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			638 27.6	
	カレーなんばんつゆ	あぶら でんぶん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	 たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく	カレールウ カレーこ しお しょうゆ みりん かつおだし		
	ちくわのおちゃあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ 	ちゃ		806 34.6	
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり しそ	うめず しお		
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627 20.0	
	はるまき	はるさめ こむぎこ さとう こめこ こなあめ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ しお		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	しょうゆ	797 23.8	
	とうがんのうまに	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 ちゅうかスープ		
	(木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602 23.9
あじナゲット		あぶら さとう こむぎこ でんぶん	あじ	たまねぎ	しお しょうゆ		
キャベツサラダ		ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す	812 31.1	
ハヤシチュー		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	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース ソース がらスープ スープストック しお こしょう ワイン		
(金)		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			624 29.4
	とりそぼろ	さとう あぶら	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒		
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	773 34.6	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし		
	(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633 28.3
ぶたにくのしょうがいため		あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
マカロニサラダ マヨネーズ		マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	780 33.1	
けんちんじる		ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし		
(火)		ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			598 29.6
	とりにくとレバーのチリソースあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース しお スープストック しょうゆ 酒		
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	778 37.0	
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん こまつな	スープストック しお こしょう がらスープ		

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



こまめな水分補給

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



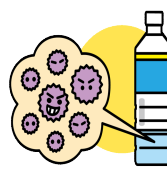
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。