



学校給食予定献立表

さいたま市立岸中学校

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)		レタスチャーハン 餃子の油淋鶏ソースかけ 中華風コンスープ	米 麦 油 にんじん 焼き豚 ねぎ レタス 餃子 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ラー油 ハム たまねぎ にんじん とうもろこし 片栗粉 油	677	23.7
2(水)		(うどん) 冷やしきつねうどん かぼちゃフライ チョコクレープ	うどん にんじん きゅうり さやいんげん わかめ 砂糖 油揚げ かまぼこ かぼちゃ 小麦粉 パン粉 かぼちゃ 米粉 砂糖 チョコ 大豆	616	29.7
3(木)		世界味めぐり (オヘストリア)	ツイストパン 鶏肉 小麦粉 卵 チーズ パセリ パン粉 油 ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 調理用牛乳 小麦粉 バター トマト グリンピース きゅうり キャベツ ベーコン たまねぎ 砂糖 油	810	37.3
4(金)		(麦ご飯) 夏野菜のカレー ゴーヤとナッツの唐揚げ すいか	米 麦 豚肉 なす かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん 青ピーマン セロリー しょうが トマト チーズ 小麦粉 バター にがうり 小麦粉 アーモンド 砂糖 大豆 油 すいか	853	26.1
7(月)		ちらし寿司 星のハンバーグ セタ汁	米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ 砂糖 さやえんどう 豚肉 たまねぎ トマト たまねぎ にんにく アップルソース 砂糖 おさかな麺 麩 にんじん だいこん こまつな	709	
8(火)		シナモンセサミトースト 豆とウィンナーのトマト煮 ひじきのマリネ	山型食パン マーガリン 砂糖 ごま シナモン ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 ひよこ豆 にんにく マッシュルーム 油 トマト 砂糖 ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油	751	92.1
9(水)		(地粉うどん) おろしうどん チーズはんぺんフライ 野菜の塩昆布和え	うどん 鶏肉 油揚げ なす たまねぎ だいこん にんじん 砂糖 片栗粉 しょうが はんぺん チーズ パン粉 片栗粉 油 きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布 油	753	32.8
10(木)		日本味めぐり (北海道)	米 もち米 油 とうもろこし バター 油 鶏肉 片栗粉 脂 豚肉 にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも わかめ とうもろこし こまつな 油 調理用牛乳 みそ バター ゼリー 砂糖 メロン ブルーベリー	779	30.9
11(金)		白飯 ピリ辛肉じゃが 茎わかめのチョナムル	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖 テンメンジャン 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	671	25.8
14(月)		枝豆わかめご飯 ししゃもフライ 梅おかか和え 豚汁	米 麦 わかめ えだまめ ししゃも 小麦粉 パン粉 油 キャベツ きゅうり かつお節 梅びしお 砂糖 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ	742	29.3
15(火)		(麦ご飯) 柳川井 冷奴 ゆかり和え	米 麦 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 片栗粉 豆腐 ゆかり キャベツ きゅうり	749	35.3
16(水)		ツナとトマトのスパゲティ アーモンドサラダ 桃のパイ	スパゲッティ いか ベーコン まぐろ水煮 トマト パセリ たまねぎ にんにく 油 チーズ パセリ きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖 パイ皮 桃 もも缶 砂糖	761	32.0

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
751	36.0

献立紹介

- 6日 さくら草ご飯・・・ピンクに色づけた漬物と炒り卵が入った混ぜご飯です。さいたま市花のさくら草をイメージしました。
- 10日 春のヨーグルトジュレ・・・ヨーグルトにアセロラジュレと桜の形のゼリーが入った春らしいデザートです。
- 20日 飲茶セット・・・ミニ春巻きとごま揚げ団子がセットになったものです。
- 25日 お豆のデザート・・・白花豆のペーストを使った和風のデザートです。和菓子の「桃山」に味が似ています。
- 27日 芋とナッツのかりんとう・・・さつまいもを揚げてかりんとうのように甘いたれをまぶしたものです。かくし味に牛乳を入れます。



保護者試食会を実施しました

6月24日（火）試食会を実施いたしました。2会場だったため、動画による給食の説明と、生徒たちの活動を見ていただきました。アンケートでは、多数の声をいただきました。貴重なご意見として今後の給食運営の参考にしていきたいと思っております。当日、受付から、配膳、片付けまでご協力していただきました役員の皆様のお蔭でスムーズに進めることができました。ありがとうございました。



**熱中症に気を
つけよう！**

水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ？

① のどがかわいたときにだけとる。

② 1日1回、食事のときにとる。

③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は？

① 運動中にもこまめにとる。

② 運動後がぶ飲みする。

③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
 Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
 Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
 Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
 Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)