令和５年度 7月

# 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<br>おかず | 献立の食材料 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|
| 3(月) | | 白飯 | 米 | |
| | | じゃがいもの肉みそソース | じゃがいも 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやえんどう 油 砂糖 みそ | 743 |
| | | 茎わかめのピリ辛和え | 茎わかめ きゅうり もやし 砂糖 にんにく 油 ごま | |
| | | | | 26.5 |
| 4(火) | | 揚げパン(アーモンドココア・きな粉) | パン 油 ココア アーモンド 砂糖 きなこ 砂糖 | |
| | | スペイン風煮 | いか あさり にんにく ベーコン たまねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 白いんげん豆 青ピーマン トマト 砂糖 | 867 |
| | | 海藻サラダ | 海藻 とうもろこし きゅうり だいこん こまつな 砂糖 油 | |
| | | | | 31.8 |
| 5(水) | | (地粉うどん) | 地粉うどん | |
| | | おろしうどん | 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 | 844 |
| | | 二色揚げ(かぼちゃ、笹かま) | かぼちゃ 小麦粉 卵 笹かまぼこ せん茶 油 抹茶 小麦粉 | |
| | | 野菜の塩昆布和え | きゅうり キャベツ だいこん 昆布 油 ごま | 36.5 |
| 6(木) | | (麦ご飯) | 米 麦 | |
| | | 夏野菜のカレー | 油 なす かぼちゃ じゃがいも にんじん たまねぎ 青ピーマン アップルソース セロリー にんにく しょうが 豚肉 トマト チーズ バター | 935 |
| | | ゴーヤとナッツのチップス | アーモンド にがうり 大豆 小麦粉 にんじん 油 | |
| | | スイカ | スイカ | 28.2 |
| 7(金) | | ちらし寿司 | 米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ さやえんどう 卵 | |
| | | 星のコロッケ | じゃがいも たまねぎ 小麦粉 パン粉 油 | 771 |
| | | 七夕汁 | おさかな麺 麩 にんじん だいこん こまつな | |
| | | 七夕くずまんじゆう | 小豆 砂糖 片栗粉 . . . . . | 28.0 |
| 10(月) | | ツナコーントースト | パン まぐろツナ たまねぎ とうもろこし パセリ ノンエッグマヨネーズ | |
| | | 白いんげん豆のスープ | 油 たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆 | 821 |
| | | 梅サイダーポンチ | 白玉もち パイン缶 桃缶 こんにゃくゼリー みかん 砂糖 サイダー 梅 | |
| | | | | 26.1 |
| 11(火) | | 白飯 | 米 | |
| | | ジャージャー生揚げ | 生揚げ 油 砂糖 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ みそ | 826 |
| | | 春雨サラダ | 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油 ごま | |
| | | 冷みかん | みかん | 36.8 |
| 12(水) | | トマトクリームスパゲティ | スパゲッティ えび いか ベーコン にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト 牛乳 生クリーム 白花豆 | |
| | | アーモンドサラダ | きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖 | 818 |
| | | レモンパイ | 小麦粉 バター 砂糖 レモン | |
| | | | | 27.8 |
| 13(木) | | 白飯 | 米 | |
| | | マグロの黒糖かりん揚げ | マグロ 片栗粉 油 黒砂糖 | 725 |
| | | ゆかり和え | キャベツ きゅうり ゆかり | |
| | | 夏野菜のごまキムチ汁 | 豚肉 なす とうがん かぼちゃ じゃがいも こんにゃく こまつな キムチ 豆腐 ねぎ みそ ごま | 27.7 |
| 14(金) | | 日本味めぐり<br>(沖縄県) | 米 | |
| | | | 豚肉 レバー たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト キャベツ とうもろこし ワンタン 油 チーズ | 798 |
| | | | あおさのり たまねぎ ねぎ 豆腐 みそ | |
| | | | ライチ パイン缶 | 31.0 |
| 18(火) | | (麦ご飯) | 米 麦 | |
| | | 柳川丼 | 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 片栗粉 | 777 |
| | | 冷奴 | 豆腐 | |
| | | 磯香和え | こまつな もやし | 36.2 |
| 19(水) | | 世界味めぐり<br>(ギリシャ) | パン ごま | |
| | | | なす 鶏肉 にんじん マッシュルーム マカロニ たまねぎ 牛乳 小麦粉 バター チーズ パセリ パン粉 | 606 |
| | | | じゃがいも たらこ たまねぎ にんにく 油 | |
| | | | 白花豆 油 ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし ひよこ豆 セロリー | 25.8 |

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

平均栄養価

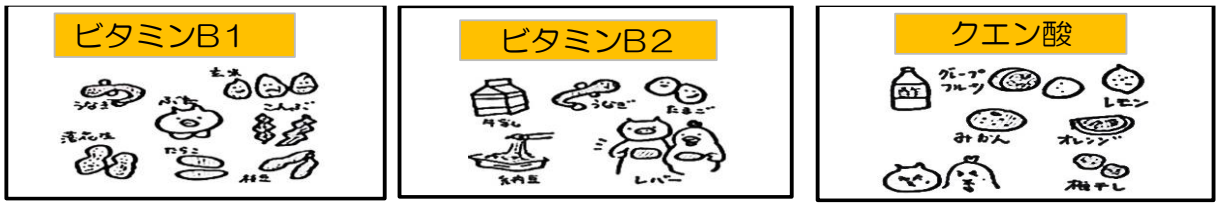
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|
| 792 | 30.9 |

## ～献 立 紹 介～

5日 おろしうどん・・・だいこんおろしが入ったさっぱりとしたつゆのうどんです。
6日 ゴーヤとナッツのチップス・・・ゴーヤと大豆とにんじんの揚げたものにカレー味をつけました。
10日 梅サイダーポンチ・・・梅シロップとサイダーで作ったさわやかな白玉ポンチです。
11日 ジャージャー生揚げ・・・ジャージャー麺の肉みそを生揚げと和えたものです。ピリっとしてご飯がすすみます。
13日 マグロの黒糖かりん揚げ・・・まぐろの角切りに片栗粉をまぶして揚げたものに黒砂糖としょうゆのタレをからめます。
13日 夏野菜のごまキムチ汁・・・夏が旬のかぼちゃ、なす、とうがんが入ったごまキムチ汁です。
18日 柳川丼・・・豚肉の千切りとごぼうがたっぷり入った卵丼です。

# 夏バテ予防と栄養素

熱い日が続きます。夏バテに気を付けてすごしましょう。
これらの栄養素は、疲労のもとになる乳酸をどんどん消費してエネルギーにかえてくれます。



## 試食会を実施しました

６月２３日（金）、４年ぶりに試食会を実施いたしました。今年度、初めてQRコードによる申し込みとアンケートを実施いたしました。３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います。**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。**

**試食会についての感想をいくつかご紹介します。**

初めての動画での説明ということでしたが、大会場だと聞き漏らすこともあるので、映像での解説がとても良かったです。試食までの流れは役員さんの手際が良く、給食委員会が制作した動画も流れていたので、待たされた感は無かったです。どの動画も大変興味深く

栄養士さんや給食委員の生徒さんからの給食の説明は、とてもわかりやすく知らないこともわかり感心しました。役員さんも手際良く丁寧で、また参加したい素敵な給食試食会でした。

味がどれも、とても美味しくて感動しました。とうもろこしのご飯が特に美味しかったです。味がしっかり付いていて、子供も好きそうだなと思いながら食べさせて頂きました。家でも作ってみたいと思いました。

岸中学校給食室HPのQRコードです。

「とうもろこしご飯」と「かぼちゃとナッツの甘辛揚げ」が人気でした。その他も、作り方が知りたいと多数のご意見がありましたので、ホームページにのせました。是非作ってみてください。