



# 7月分 学校給食予定献立表



令和5年度		厚木市北部学校給食センター Aコース				
日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	
★ 3 月	ごはん			米		760 kcal
	牛乳	牛乳				27.3 g
	夏野菜カレー	豚肉 スキムミルク		油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす	18.0 g
	いかとコーンのソテー 冷凍みかん	いか		油	とうもろこし チンゲンサイ	2.4 g
★ 4 火	コッペパン			パン		794 kcal
	牛乳	牛乳				34.3 g
	サマーシチュー	豚肉		油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	30.0 g
	ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ いちごジャム	ハンバーグ		油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	3.4 g
5 水	五目ちらしずし(小袋さきみのり)	高野豆腐 油揚げ 錦糸卵 のり		米 砂糖	にんじん 干しいたけ 枝豆	754 kcal
	牛乳	牛乳				35.6 g
	かつおと大豆のみそがらめ	かつお 大豆 みそ		かたくり粉 油 砂糖	しょうが	22.3 g
	七夕汁 七夕ゼリー	かまぼこ 豆腐 わかめ			にんじん こまつな 七夕ゼリー	3.1 g
★ 6 木	ごはん			米		756 kcal
	牛乳	牛乳				27.3 g
	揚げそばのトーフパンジャン	そば		かたくり粉 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ	27.6 g
	五目スープ 磯香和え	鶏肉 なた		春雨	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	2.4 g
☆ 7 金	ホットラーメン			めん		835 kcal
	牛乳	牛乳				35.8 g
	ジャージャーめん	豚肉 みそ 大豆		油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	26.5 g
	ショウロンボウ(2こ) きゅうりの変わり漬け	ショウロンボウ				3.2 g
10 月	麦入りごはん			米 麦		747 kcal
	牛乳	牛乳				32.0 g
	タコライスの具	豚肉 大豆		油	にんにく たまねぎ トマト パセリ レモン	21.6 g
	青菜と卵のスープ ポイルキャベツ	鶏肉 たまご		かたくり粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.4 g
11 火	クワージュージー	豚肉 昆布 油揚げ		米 麦 油	キャベツ にんじん	701 kcal
	牛乳	牛乳				31.8 g
	いわしの竜田揚げ	いわしの竜田揚げ		油		29.4 g
	もずくスープ にんじんしりしり	鶏肉 なた もずく		油 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ	3.1 g
12 水	ごはん			米		716 kcal
	牛乳	牛乳				29.6 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		砂糖	にんにく しょうが ねぎ	19.5 g
	みそ汁 切干大根のピリ辛	鶏肉 煮干し みそ		じゃがいも	たまねぎ こまつな	2.8 g

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。  
 ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。  
 ※ 栄養価の算出は食品成分表(8訂)を使用しています。  
 ※ ★印は、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は、乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。  
 ※ ★印は、パクパクあつき産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

厚木市北部学校給食センターのホームページで、毎日の給食の写真を見ることができます。

○給食費の口座振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。残高不足になると、引き落としができません。給食口座の残高を毎月ご確認ください。  
 ○令和5年度口座振替の振替日  
 5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1  
 ○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は給食費を減額することができます。『学校給食申込変更届出書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。  
 なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。



# 給食だより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



令和5年7月  
厚木市北部学校給食センター

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日をご過ごしてください。

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★熱などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いちも類など

# 給食レシビ

## ルーローハン

【材料】(4人分)

サラダ油	大きさ1/2
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
たけのこ	80g
豚肉(肩ロース2cm角)	340g
干し椎茸	2枚
酒	大きさ1
砂糖	大きさ1
しょうゆ	大きさ2弱
オイスターソース	小さじ1
こしょう	少々
卵	4こ
ねぎ	1本
かたくり粉	小さじ1

ごはん 4人分

【作り方】

- 卵を殻つきのまま6～13分程度ゆで、冷水にとり、殻をむいておく。
- 干し椎茸はさっと洗い、水で戻して1cm角切りにする。戻し汁はとっておく(200～300mlくらい)。
- たけのこを1cm角切り、にんにく、しょうがをみじん切り、ねぎを小口切りにする。豚肉は2cm角切りにする。
- フライパンでサラダ油、にんにく、しょうがを熱し、香りが出たら、豚肉を入れて炒め、表面の色が変わったら、たけのこ、椎茸、ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- 酒、砂糖、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、椎茸の戻し汁を入れ、豚肉がやわらかくなるまで、フタをしてじっくり煮込む。(20分くらい)
- 水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつけ、ゆで卵を入れる。
- ごはんの上にかける。

★ 給食では、ゆで卵の代わりにうすらの卵水煮を使っています。豚肉は肩ロースを使用していますが、豚バラ肉にして五香粉や八角などの香辛料を入れると、本場台湾の風味を感じることができます。肉の量は好みで増量してください。

★ 豚肉は一度下ゆですると、臭みや余分な脂を抜くことができます。また、ゆでたチンゲン菜や小松菜を添えると彩りがよいです。

## ねぎじゃこふりかけ

【材料】(4人分)

ごま油	小さじ2
ちりめんじゃこ	25g
小ねぎ(万能ねぎ)	50g
しょうゆ	小さじ2
かつおけずり節	3g

【作り方】

- 小ねぎは3mmくらいの小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこ、小ねぎを炒める。
- 具材に火が通ったら、しょうゆを入れて味付けをする。
- 火をとめて、かつお節を混ぜ合わせる。