



7月分 学校給食予定献立表



令和6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 ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	栄養価 (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	ビタミン	
★ 1・ 月	ごはん		米		702 kcal
	牛乳	牛乳			28.4 g
	かつおとじゃがいものみそがらめ	かつお みそ	じゃがいも かつくり粉 油 砂糖		18.7 g
	けんちん汁	豆腐	油	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ	2.4 g
	さっぱり和え		砂糖	もやし キャベツ 青じそ	
☆ 2・ 火	ロールパン		パン		873 kcal
	牛乳	牛乳			39.9 g
	萩野の恵み 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	38.7 g
	湘南ゴールド香る マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード	にんにく 湘南ゴールド	3.9 g
	厚木大豆とスティック ブロッコリーのサラダ	ハム 大豆	砂糖 油	スティックブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ 枝豆	
☆ 3・ 水	ごはん		米		847 kcal
	牛乳	牛乳			35.9 g
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 生揚げ	かつくり粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ 干しいたけ さやいんげん にんじん こんにゃく	25.8 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			2.5 g
	ねぎじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節	油	ねぎ	
☆ 4・ 木	冷凍みかん			みかん	
	ごはん		米		779 kcal
	牛乳	牛乳			26.3 g
	揚げさばの韓国風	さば	かつくり粉 油 砂糖	にんにく しょうが	30.2 g
	冬瓜のスープ	豚肉	油	たまねぎ にんじん とうがん こまつな	2.5 g
☆ 5・ 金	もやしの和え物	ハム	油 ごま 砂糖	もやし きゅうり	
	ちらし寿司(小袋さざみのり)	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	777 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	星形ハンバーグ		砂糖 かつくり粉		21.9 g
	セタ汁	かまぼこ 豆腐 わかめ		にんじん こまつな	3.3 g
☆ 8・ 月	きゅうりの変わり漬け		油 ごま	きゅうり	
	セタクずまんじゅう		セタクずまんじゅう		
	ごはん		米		733 kcal
	牛乳	牛乳			33.3 g
	ますの銀河焼き	ます 青のり	マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし にんじん	21.5 g
☆ 9・ 火	みそ汁	みそ 煮干し 油揚げ	じゃがいも	たまねぎ こまつな	2.3 g
	切干大根のピリ辛	豚肉	油 砂糖	こんにゃく にんじん 切干大根	
	ライトフランスパン		パン		810 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			32.4 g
	コック・オー・ヴァン	鶏肉	油 小麦粉 砂糖 バター	たまねぎ トマト	21.1 g
☆ 10・ 水	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	3.7 g
	キャロットラペ	ツナ	油 はちみつ	にんじん バジル	
	麦入りごはん		米 麦		710 kcal
	牛乳	牛乳			27.9 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	18.4 g
11・ 木	ポイルキャベツ		油	キャベツ	2.5 g
	もずくスープ	鶏肉 なたもずく	油 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ	
	冷凍パイ			パイナップル	
	ごはん		米		777 kcal
	牛乳	牛乳			36.8 g
11・ 木	四川豆腐	豚肉 豆腐 みそ	油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	25.0 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ	油 砂糖 かつくり粉	しょうが ねぎ	2.6 g
	ナムル		油 ごま	大豆もやし にんじん こまつな	

12・ 金	ホットラーメン		めん		850 kcal
	牛乳	牛乳			39.9 g
	ジャージャーめん	豚肉 みそ 大豆	油 砂糖 かつくり粉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん	25.1 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ			2.8 g
	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき	砂糖 油	キャベツ にんじん とうもろこし	

※ 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、バクバクあつぎ産デーです。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。

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.7g
食塩相当量	2.5g未満

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いけ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。

水分補給のポイント

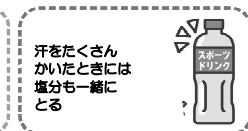
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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も一緒にとる



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。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

☆給食に関する届出について☆

○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『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。
○給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

