令和5年7月　小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい				おもなざいりょうめい 体をつくるもとになる食品	体のちょうしをととのえるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	調味料	えいようか 熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
3 月	はちみつパン	ミートボール(2こ) えだまめサラダ(ちゅうかドレッシング) キャロットポタージュ		牛乳	牛乳　とり肉	キャベツ　にんじん 玉ねぎ　えだまめ	パン　じゃがいも パン粉　油 こむぎ粉	す　トマトケチャップ コンソメ　塩 こしょう	604	23.5	3.0
4 火		しろみざかなのカリカリフライ はくさいとコーンのサラダ(玉ねぎドレッシング) ごもくスープ		牛乳	牛乳　ホキ ぶた肉	はくさい　しいたけ とうもろこし　にんじん 長ねぎ	米　油 じゃがいも でん粉	しょうゆ　塩　す うすくちしょうゆ	657	22.6	2.4
5 水	A セ	こんぶごはん	ささみカツ	牛乳	牛乳　とり肉 こんぶ　あぶらあげ とうふ　ぶた肉	しめじ　ほうれんそう にんじん　たけのこ 長ねぎ　ごぼう	米　パン粉 こむぎ粉 ごま　油　麦	す　酒 しょうゆ　塩	639	26.5	2.3
	B	けんちんじる	あおなとしめじのサラダ(わふうドレッシング)						634	27.5	2.3
6 木	ツイストパン	アンサンブルエッグ さんしょくサラダ(ごまドレッシング) ニョッキのとうにゅうスープ		牛乳	牛乳　たまご とりにく　とうにゅう チーズ　ベーコン	キャベツ　にんじん とうもろこし　玉ねぎ パセリ　エリンギ	パン　じゃがいも こむぎ粉　油 ポテトニョッキ	コンソメ 塩　こしょう うすくちしょうゆ	609	22.6	2.7
7 金	A	けんちんじる	★★七夕献立★★ ほしのメンチカツ ゆかりあえ	牛乳	牛乳　ぶた肉 こんぶ　あぶらあげ とうふ　とり肉	きゅうり　キャベツ にんじん　たけのこ 長ねぎ　ごぼう 玉ねぎ	米　パン粉 こむぎ粉 油　麦	す　酒 しょうゆ　塩	691	26.3	2.3
	B セ	こんぶごはん							696	25.3	2.3
10 月	ポット ちゅうかめん	みそラーメン はるまき こんにゃくサラダ(こうみじおドレッシング)		牛乳	牛乳　ぶた肉 わかめ　なると	にんじん　玉ねぎ キャベツ　きゅうり もやし　とうもろこし 長ねぎ　チンゲンサイ	ちゅうかめん こむぎ粉　油 ごま油	トウバンジャン 塩　こしょう みそ　す	676	22.6	3.8
11 火		マーボーなす とうふのにくみそあんつつみ フルーツカクテル		牛乳	牛乳　ぶた肉 いとよりだい　とうふ	にんじん　玉ねぎ なす　長ねぎ パイン　もも　みかん	米　ごま油 油　さとう でん粉	みそ　酒　しょうゆ 塩　トウバンジャン	698	22.5	1.9
12 水		さかなのすりみカツ きゅうりのサラダ(ナムルドレッシング) かんこくふうトックスープ		牛乳	牛乳　タラ　しらす ぶた肉	玉ねぎ　きゅうり パプリカ　キャベツ もやし　キムチ　にら	米　こむぎ粉 パン粉　油 ごま油　トック	す　しょうゆ みそ　塩　こしょう	653	22.9	2.4
13 木	バターロール	とうにゅうコロッケ ほうれんそうのサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ		牛乳	牛乳　とうにゅう ウインナー	にんじん　キャベツ パプリカ　とうもろこし しめじ　ほうれんそう	パン　パン粉 こむぎ粉　油 じゃがいも	す　コンソメ 塩　こしょう	679	22.5	2.7
14 金		なつやさいカレー にくだんごのもちごめむし(2こ) かおりづけ		コーヒーミルク	牛乳　ぶた肉 とり肉	キャベツ　きゅうり セロリー　にんじん　トマト 玉ねぎ　なす　ピーマン	米　もち米　パン粉 油　じゃがいも こむぎ粉　バター	コンソメ トマトケチャップ しょうゆ　塩	684	23.7	2.7
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか		660	24.0	2.6

★給食センターで調理する混ぜご飯 セ などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

≪ A校・B校区分≫　　A校・・・塚越小・南小・北小　　B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター

夏には、しっかり夏野菜！

夏の野菜は抗酸化作用の高いものが多く、活性酸素に働きかけ、身体の健康を守ってくれます。

現在、野菜摂取目標量は350gです。(健康日本21:厚生労働省より)

夏野菜を取り入れながら、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

トマト　モロヘイヤ　かぼちゃ　ゴーヤ　とうもろこし　ピーマン　なす

蕨市産

14日（金）の夏野菜カレーは、蕨（わらび）市内の生産者の方のなす、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいもを使う予定です。感謝の気持ちをもって味わいましょう♪

じゃがいも　玉ねぎ　蕨市産

【野菜の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方】

① 野菜を三食平均的にわけてとろう

② 煮て、かさを減らして食べよう

③ 緑黄色野菜は油で炒めて吸収率を高めよう

④ 煮汁ごと食べられるスープは栄養満点♪