



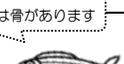
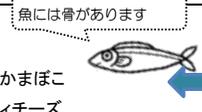
7月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成30年

ひ に ち	こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い				一 口 め も			主 使 用 食 材 の 予 定 産 地
	主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	塩 分 g				
2 月	ごはん にくそぼろ わかめスープ アップルシャーベット	牛乳 ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく とりにく・かまぼこ・わかめ	主に体の調子を整えるもの にんじん・コーン・グリーンピース たまねぎ・にんじん・こんにやくかんてん アップルシャーベット	しょうゆ・みりん・酒・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	わかめは、食物繊維が豊富 でおなかを掃除したり、血液 をきれいにする働きがありま す。	じゃがいも 茨城・千葉県 たまねぎ 四国・九州他	621	25.0	2.2	
3 火	コッペスライスパン ウイナー バーベキューソースがけ コーンシチュー アーモンドミニフィッシュ	牛乳 パン さとう じゃがいも・ルウ・油	牛乳 ポークウイナー とりにく・牛乳・スキムミルク・こなチーズ アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・コーン	トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう	コーンは、夏が旬の野菜で す。食物繊維が多く、おなか の調子を整えてくれます。	にんじん 北海道・埼玉他 だいこん 北海道・栃木他	620	32.3	3.1	
4 水	ごはん なんばんに いそかあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・みそ のり	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・みりん・いちみつがらし しょうゆ	南蛮煮は、みそ味のじゃがい もの煮物です。一味唐辛子 が入り、少し辛いのも特徴で す。	ねぎ 茨城・栃木他 きゃべつ 群馬・茨城他	657	18.8	2.4	
5 木	ごはん さばのしおやき たなばたじる キャンディチーズ	牛乳 ごはん 油	牛乳 塩さば とりにく・かまぼこ キャンディチーズ	かんてん だいこん・にんじん・ねぎ・えのきだけ・ こんにやくかんてん	しょうゆ・塩・さばぶし	セタ汁は、天の川をイメージ した和風の汁物です。 千切りかまぼこが入ります。	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 群馬・青森	686	28.8	2.4	
6 金	ごはん なつやさいカレー ナムル たなばたゼリー	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油 たなばたゼリー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・なす・にんじん・トマト・かぼちゃ もやし・ちんげんさい・にんじん・巻りほしだいこん	トマトピューレ・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう しょうゆ・す・塩	今日は、えびな(かながわ) 産品学校給食デーです。え びなのじゃがいもやもやしを 使っています。	しょうが 高知 ピーマン 岩手・茨城他	657	18.8	2.4	
9 月	ごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ	牛乳 ごはん ふ・さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・あおのり	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	ちくわはすけどうだらなどの すりみを使ってつくっていま す。天ぷら衣は、青のりが 入っています。	セロリ 関東・東海他 パセリ 茨城・長野他	666	28.8	2.4	
10 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス ミニフィッシュ	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・トマト・きゃべつ パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、 豚肉や野菜を加えて、じく り煮込んで作りました。	はくさい 長野 きゅうり 山形・茨城他	662	25.2	2.4	
11 水	ごはん ぶたにくやさいみそいため えびしゅうまい	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ えびしゅうまい	きゃべつ・たまねぎ・ごぼう・にんじん・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒・にんにく・しょうが	豚肉は、疲労回復のビタミン と言われている「ビタミンB1」 が豊富です。	なす 岩手・栃木他 たけのこ 熊本・徳島他	648	26.8	1.8	
12 木	むぎごはん しそひじき ささみコンフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳 ごはん・おおむぎ さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 しそひじき ささみコンフライ ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	給食の麦ごはんは、大麦を 使用しています。食物繊維や ビタミンが豊富にとれます。	いんげん 北海道 もやし 海老名	633	25.5	2.6	
13 金	ごはん さんまのうめに みそしる まめサラダ	牛乳 ごはん じゃがいも さとう・オリーブ油	牛乳 さんまのうめに みそ ツナ・ひじき	だいこん・はくさい・にんじん・えのきだけ コーン・えだまめ・にんじん	さばぶし しょうゆ・す	豆サラダは、旬の枝豆や コーンが入っています。	えのきだけ 長野 しめじ 長野	642	26.2	2.6	
17 火	ロールパン ジャージャーめん きゃべつのあえもの ブルーヨーグルト	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいたず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりほしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	ヨーグルトに入っているプ ルーレンは、鉄分やビタミンA が豊富なくだものです。貧血 を予防してくれます。	かぼちゃ 北海道 えだまめ 秋田	658	29.6	3.4	



ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地		
	こんだてめい	主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		塩分 g	
18 水	ごはん すぶた あつやきたまご	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが	酢豚は、夏野菜のピーマンが入ります。苦手な子の多い野菜もケチャップ味で食べやすくしています。	674	22.4	1.5	コーン 北海道 グリーンピース 北海道

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度 0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

~毎日の食事に牛乳をプラスしてカルシウム摂取量をアップ!!~

夏野菜カレーもやしのナムル



+



カルシウムは、丈夫な骨を作る材料になります。



給食がない日は、カルシウムの摂取量が足りない傾向にあるそうです。カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜、海藻類に多く含まれます。牛乳は、特にカルシウム量の吸収率が高く取り入れやすいので、毎日の食事にプラスしてみてください。食事だけでは取りにくいカルシウムがバランスよく摂取できるようになります。また暑い時期の水分補給にもなりますので、飲む習慣がつくといいですね。

えびなの食材を使った夏野菜カレーをつくってみませんか?!



【給食レシピ紹介】『夏野菜カレー』

【材料 4人分】

かぼちゃ	60g	トマト(生又は缶詰)	約200g
なす	2個	にんにく	1かけ
揚げ油	適量	カレールウ	適量
豚こま肉	150g	ブイヨン	適量
じゃがいも	2個	油	適量
たまねぎ	1個	塩・こしょう	適量
にんじん	2/3本		

【作り方】

- かぼちゃとなすは、食べやすい大きさに切り、油で素揚げにする。
- じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマトは、食べやすい大きさに切る。
- にんにくは、みじん切りにする。
- 豚肉とにんにくを炒めてから、②を加え、軽く炒める。
- 適量の水とブイヨンを入れ、やわらかくになったら、ルウを加えて煮込む。
- 最後に①を加える。

※夏野菜のとうもろこしやピーマン、ズッキーニなどを入れてもおいしいです。

『ナムル』・・・韓国料理で野菜を調味料とごま油で和えた物です。

【材料 4人分】

もやし	1袋	A	ごま油	小さじ1.5
青菜	1株		さとう	小さじ2
にんじん	1/4本		酢	小さじ1.5
切干大根	5g		しょう油	大さじ1
いり白ごま	小さじ2		お好みで塩を少々	

【作り方】

- 調味料Aは、さっと煮たてて冷ましておく。
- 切干大根は、下茹でしてしぼっておきます。
- にんじんは千切り、青菜は食べやすい大きさに切り、もやしはよく洗っておく。
- ③を茹でて水気をかるくしぼり、①・②・いり白ごまを加えて和える。

りんご
青森
おうとう
山形・青森
パイナップル
タイ
さば
ノルウェー他
さんま
北海道・台湾
豚肉
神奈川・千葉他
鶏肉
岩手・宮崎他
牛乳
神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・山形・静岡・青森
米
海老名・神奈川・山形

6月の海老名産
~食材紹介~
・米
・もやし
・きゃべつ



セルブピナのパン
(5年生)
・12日 上星小