



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

令和元年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こんだてめい		ざいりょうめい				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	主な使用食材の 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)					
1 月	ごはん すふた わふうチャブチェ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	かんてん たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・にんにく・塩	647	23.5	17.8	1.5	じゃがいも 海老名・長崎他 たまねぎ 佐賀・兵庫他
2 火	サンドパン ささみコーンフライソースがけ ミネストローネスープ	牛乳	パン さとう・油 マカロニ・じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ささみコーンフライ ベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・コーン・ パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン やさいブイオン・ワイン・にんにく・ 塩・こしょう・ペイリーフ	642	26.5	24.3	2.5	にんじん 千葉・青森他 だいこん 青森・北海道他
3 水	ごはん ぶたにくに きゃべつのあえもの	牛乳	ごはん さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・こんにゃく きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	661	27.6	19.5	1.9	ねぎ 茨城・千葉 きゃべつ 群馬・秋田他
4 木	むぎごはん さばのしおやき たなばたじる	牛乳	ごはん・おおむぎ 油	牛乳 塩さば とりにく・かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ こんにゃくかんてん	しょうゆ・塩・さばぶし	646	25.8	25.3	2.5	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・群馬
5 金	ごはん えびないっぱいなつやさいカレー 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・かぼちゃ・トマト もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	トマトピューレ・やさいブイオン・にんにく・ 塩・こしょう しょうゆ・す・塩	661	19.1	18.1	2.3	しょうが 高知 にんにく 青森・香川
8 月	ごはん にくそぼろ いしかりじる ミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも	牛乳 ぶたにく さけ・みそ ミニフィッシュ	かんてん にんじん・コーン・グリーンピース だいこん・きゃべつ・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・ こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・しょうが さばぶし	632	28.3	16.6	2.5	はくさい 長野・群馬他 ピーマン 岩手・茨城他
9 火	ロールパン ポークシチュー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゅうり・コーン・にんじん	ワイン・やさいブイオン・にんにく・ 塩・こしょう 塩・こしょう	695	26.2	31.3	2.5	セロリ 長野・山形 パセリ 長野・茨城
10 水	ごはん ぶたにくやさしみそいため ちくわのいそべあげ	牛乳	ごはん さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ ちくわ・あおさ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	718	29.2	23.6	2.3	きゅうり 岩手 もやし 海老名
11 木	ごはん ほきフライソースがけ ごじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも	牛乳 ほきフライ だいたい・油あげ・みそ	かんてん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ ちんげんさい・しめじ・こんにゃく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	642	24.0	17.9	2.2	なす 海老名・神奈川他 たけのこ 福岡・熊本
12 金	ごはん すきやきふうに あつやきたまご	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	632	27.3	18.5	2.0	かぼちゃ 北海道 えのきだけ 長野他
16 火	フォンデュパン スパゲティミートソース フルーツミックス ブルーヨーグルト	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 プルーンヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース 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・やさいブイオン・塩・こしょう	682	24.5	18.2	2.4	しめじ 長野・新潟

魚には骨があります



魚には骨があります



ひ に ち	ざいりょうめい				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)	
17 水	ごはん ななばんに えびしゅうまい	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんじん・ごぼう・えだまめ・こんにやく	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	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。 669 23.3 17.4 1.8	コーン 北海道 えだまめ 秋田
18 木	ごはん ツナそぼろ ぶたじる アップルシャーベット	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 ツナ・こうやどうふ ぶたにく・わかめ・みそ	かんてん にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく アップルシャーベット	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	高野豆腐は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。昔から保存食としても利用されています。 645 25.1 16.7 2.3	グリーンピース 北海道 りんご 青森

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

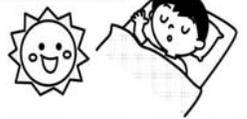


### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うことで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。無理はしないようにしましょう。

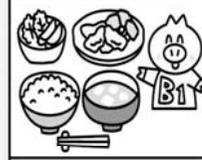
### ★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房は冷やし過ぎに注意しましょう。

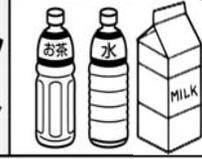
## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれた食事になります。また豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



のどが渇く前に水やお茶を飲みましょう。汗をたくさんかいた時は、ミネラルも補給しましょう。

## 旬の夏野菜を食べよう!

旬の野菜は、1年の中で特に栄養が多く含まれています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体温を下げてくれます。トマトなどに含まれるビタミンCは、紫外線から体を守る働きがあります。ぜひご家庭でも、旬の夏野菜を取り入れてみてください。

## えびな(かながわ) 産品学校給食デー Aコース4日/Bコース5日

給食には、1年を通じて地場産物を積極的に取り入れるようにしています。地場産物とは、海老名市や神奈川県でとれたもので、新鮮でおいしいこの時期にしか食べられないものもあります。



### 【給食レシピ紹介】『夏野菜カレー』

【材料 4人分】

- |        |      |         |     |
|--------|------|---------|-----|
| ・なす    | 2~3本 | ・トマト    | 1個  |
| ・揚げ油   | 適量   | ・にんにく   | 1かけ |
| ・豚肉    | 150g | ・カレールウ  | 適量  |
| ・じゃがいも | 2個   | ・ブイヨン   | 適量  |
| ・たまねぎ  | 1個   | ・油      | 適量  |
| ・にんじん  | 2/3本 | ・塩・こしょう | 適量  |

【作り方】

- ① なすは、食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
  - ② 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。
  - ③ にんにくは、みじん切りにする。
  - ④ 豚肉とにんにくを炒めて塩こしょうをする。野菜を入れて軽く炒める。
  - ⑤ 適量の水を入れ、野菜がやわらかくなったらブイヨンを入れて煮込む。
  - ⑥ ルウを入れ、最後に素揚げをしたなすを入れる。
- ※海老名では、なすやじゃがいも、たまねぎ、トマトなどが多くとれる時期なので、ご家庭でも海老名の野菜を使って作ってみてください。

### 『ナムル』・・・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   | ・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】

- ① 調味料は、さっと煮たてで冷ましておく。
- ② 切干大根は、下ゆでをしてしぼっておく。
- ③ にんじんは千切り、青菜は食べやすい大きさに切り、もやしとゆでる。
- ④ ゆでた野菜の水気をしぼり、調味料、切干大根、いり白ごまと和える。

- おうとう
- 南アフリカ他
- パインアップル
- タイ他
- さけ
- 北海道
- さば
- ノルウェー他
- ほき
- チリ他
- 豚肉
- 群馬・茨城他
- ベーコン
- 関東
- 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・静岡・山形
- 米
- 海老名・神奈川・山形

- 7月の海老名産  
～食材紹介～
- ・米
  - ・もやし
  - ・じゃがいも
  - ・なす

★夏休み中も牛乳を飲むようにしましょう。

