



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していません。

Table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values. It lists daily menus from July 1st to 31st, including items like 'ごはん', 'パン', 'ラーメン', and 'カレー'. Nutritional values for energy, protein, fat, and salt are provided for each meal.



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していません。

沼田市学校給食センター TEL25-3762

ひ よ う ち	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 食 塩 相 当 量	あか			みどり		きいろ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 食 塩 相 当 量	ア レ ル ギ ー 特 定 原 材 料 7 品 目		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		血や肉になる	骨・菌になる	ねんまくを丈夫にする	体の調子をととのえる	熱・力のもとになる						
	(1ヵ月平均値)	たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう					
25	火	■丸パン横切り	牛乳	■メンチカツ ■ガーリックポテト ■ココロスープ	ぶた肉とり肉 卵,大豆	牛乳	にんじん	コーン,えだまめ,たまねぎ だいこん,ごぼう	パン じゃがいも パン粉	油	802 33.5 27.3 4.1	卵 牛乳 小麦粉
26	水	■ごはん	牛乳	■さばのスタミナ焼き ■ゴーヤチャンプルー ■中華スープ	さば,ぶた肉 豆腐,卵 削り節,とり肉	牛乳	にんじん にら	にがうり,もやし,だいこん たまねぎ,たけのこ しいたけ	ごはん さとう	油	851 37.2 27.9 2.2	卵 牛乳
27	木	■コッペパン	牛乳	■ハムエッグフライ ■レモンサラダ ■カレースープ	ハム,卵 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト水煮	だいこん,キャベツ,たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油	794 32.8 25.4 3.5	卵 牛乳 小麦粉
28	金	■ごはん	牛乳	■照り焼きハンバーグ ■れんこんと鶏肉の炒り煮 ■なめこ汁	ぶた肉 とり肉,豆腐 みそ,大豆	牛乳	にんじん	れんこん,たまねぎ,だいこん なめこ	ごはん でん粉 さとう パン粉		860 38.2 22.1 2.2	牛乳 小麦粉
31	月	■ごはん	牛乳	■あじの紀州焼き ■豚肉もやし炒め ■いなか汁	あじ,ぶた肉 みそ,油揚げ	牛乳	ピーマン	もやし,エリンギ,たまねぎ だいこん,梅	ごはん,さとう じゃがいも こんにゃく	油	772 36.1 17.2 2.2	牛乳

新給食センターが8月から稼働します



現在利根町大原地区に建設中の新給食センターが、7月31日に完成します。夏休み期間を利用して機材の引っ越しや洗浄、給食開始に向けてのトレーニングなどを行い、8月25日の2学期から業務を開始します。名称は沼田市沼田給食センターから「沼田市学校給食センター」になり、今まで以上に安全安心な給食づくりに努めてまいります。

献立表でも、毎月新センターの紹介をしていく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。



<新給食センターの特徴>

- ごはんの炊飯施設を整備
一学期までは、ごはんの炊飯を委託していましたが、新センターには炊飯施設が整備されます。前日に精米したお米を給食センターで炊いて学校へお届けします。
- 真空冷却機の設定
サラダや和えものなど、加熱後の野菜の冷却を真空冷却機で行うようになります。食品を短時間で均一に冷却するため、より衛生的に管理することが出来ます。
- アレルギー調理室の新設
アレルギー対応食を調理する専用の部屋が新設されます。より一層安全にアレルギー対応食の調理をおこなうことが出来ます。

大豆パワーを豆乳で

「畑の肉」と呼ばれる大豆には、良質な植物性のたんぱく質がたくさん含まれています。鉄や亜鉛、マグネシウムなどの栄養素の種類も豊富で、ビタミンやミネラルが多いのも特徴です。

みそやしょうゆ、納豆や豆腐などの大豆製品は日本人にとってなじみ深い食材ですが、食生活の欧米化によって現代では摂取量が減っているとの指摘もあります。

そんな中、最近注目されている豆乳は、他の大豆製品よりも手軽に栄養補給できるメリットがあります。鉄分やマグネシウム、イソフラボンなど、牛乳よりも摂取しやすい栄養素があるので骨の成長や筋肉の働きにも高い効果があります。

スーパーなどでよく目にするのは調整豆乳ですが、豆感が強くても大丈夫な人には無調整豆乳がおすすめです。豆乳が苦手だという人には食物繊維が少なくなりますが、バナナやイチゴのフレーバーを加えた飲みやすい「豆乳飲料」があります。給食に豆乳を取り入れる第一歩として、7月はバナナ豆乳飲料をお出しします。健康な身体作りにはいろいろな種類のたんぱく質を摂取することがよいとされていますので、肉や魚、卵などとともに、大豆製品も織り混ぜて献立を考えています。

