



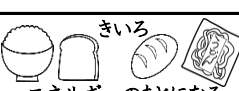
7がつよていにんだてひょう



【今月の目標】
暑さに負けない食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター 令和7年7月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる	 きいろ エネルギーのもとになる	
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのみそマヨやき きんぴらごぼう なすとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ホキ みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん ★なす たまねぎ	★こめ マヨネーズ あぶら こんにゃく さとう ごま あぶら じゃがいも	570 15.9 23.8 1.8 なすは、太陽を浴びて熟すほど色鮮やかになります。なすの色素はナスニンで、老化や病気を予防する効果があると言われています。
2 (水)	コーンピラフ ぎゅうにゅう とりにくのレモンやき キャロットラペ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく キャロットラペ ベーコン	コーン グリンピース しょうが レモン パセリ にんじん たまねぎ レーズン たまねぎ パセリ	★こめ あぶら さとう オリーブオイル あぶら さとう マカロニ あぶら	628 14.6 32.5 2.0 どうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物のうちの一つで、1万年前からメキシコで栽培されていました。
3 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐どんのぐ わかめサラダ ごまだんご	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく だいず みそ わかめ ごまだんご	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん しらいたけ ブロッコリー コーン きゅうり	★こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら あぶら さとう ごまだんご あぶら	667 13.3 28.3 1.6 ごま団子は、あんこを生地で包みごまをまぶして揚げた中国の伝統料理です。もちもちの食感の生地と、ごまの香ばしさが特徴です。
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう えびシュウマイ(低①高②) キムチなっとう もずくとうまごのスープ ミニマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう えび たら なっとう もずく とうふ たまご ミニマンゴーゼリー	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	★こめ パンこ しゅうまいのかわ さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	611 15.1 24.9 2.3 もずくは細い海藻で、長さは30cmほどになります。ぬめり成分は「フコイダン」と呼ばれ、腸内環境を整える食物せんいの一つです。
7 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう アジフライ おかかサラダ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし なると あぶらあげ	にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな ねぎ にんじん しいたけ	★こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら そうめん ゼリー	696 13.5 25.0 2.8 七夕給食 年に1度だけ彦星と織姫が会える特別な日です。七夕には昔からそうめんをお供えて食べる風習があります。
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ひじきのちゅうかサラダ たんたんビーフンスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム ぶたにく だいず みそ	キャベツ にんじん ★きゅうり たけのこ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが パインアップル	★こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら あぶら グイッティオ ごま ごまあぶら	646 14.3 25.8 2.1 グイッティオは、平めんタイプのビーフンです。「ビーフン」を漢字で書くと「米粉(こめこ)」となり、文字通りお米でできた麺(めん)のことです。
9 (水)	なすとベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう とうふとタラのグラタン ポテトとコーンのサラダ ブルーベリータルト	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ たら ぎゅうにゅう チーズ ポテトとコーンのサラダ ブルーベリータルト	たまねぎ ★なす ★トマト ビーマン にんにく マッシュルーム たまねぎ コーン えだまめ	スパゲッティ あぶら マーガリン さとう こむぎこ じゃがいも ドレッシング タルト	592 14.1 35.0 2.1 夏が旬のブルーベリーは、大粒のもののほうが甘く、健康効果があります。特に1日20～30粒ほど食べると、目にいいといわれています。
10 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ルーローはんのぐ(にく) ルーローはんのぐ(やさい) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	★こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ	631 18.6 28.4 1.9 台湾の家庭料理であるルーローはんは、甘辛いたれで煮込んだ豚肉をご飯にのせて食べる料理です。
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき いそかあえ とうがんのみそしる ブルーヨーグルト	ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん とうがん にんじん こまつな	★こめ さとう ごま ごまあぶら さとう さとう あぶら	586 18.7 19.5 2.0 肉や魚にごまをまぶして焼いた「南部焼き」は、南部地方(岩手・青森)がごまの産地だったことから名づけられました。
14 (月)	テーブルロール ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ ブロッコリーとわかめのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ とりにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ★きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん こまつな もやし	★こめ さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら マカロニ	617 16.5 32.7 2.5 レバーには、牛肉、豚肉、鶏肉の3種類があります。今日は豚肉です。食べやすいように味をつけて油で揚げ、たれにからめています。
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんぶやき とうふサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり あぶらあげ わかめ みそ いわし	たまねぎ キャベツ ★きゅうり うめ	★こめ ごま あぶら さとう あぶら じゃがいも	622 16.1 30.4 1.8 いかは、年中出回っていますが、旬は夏です。寿司やさしみなど生でも、煮たり焼いたりしてもおいしいです。タウリンという栄養が豊富で血液を健康に保ちます。



7がつよていにんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター 令和7年7月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かいせんチヂミ ナムル トックいりちゅうかスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう いか とりにく なんと	キャベツ にら もやし ★きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	★こめ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら トック あんにと豆腐	633 11.4 27.4 1.6 トックとは、韓国料理のおもちのことです。うるち米で作られ、荷崩れしにくいのが特徴です。スープや鍋料理に使われています。
17 (木)	むぎごはん なつやさいカレー ぎゅうにゅう ツナオムレツ れんこんとえだまめのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ★なす コーン ズッキーニ ★トマト にんにく しょうが れんこん キャベツ ★きゅうり えだまめ	★こめ おおむぎ マーガリン あぶら こむぎこ ルウ あぶら さとう	665 13.7 31.5 1.6 夏野菜のかぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、コーンが入ったカレーです。旬の野菜は、おいしく、栄養も豊富です。探してみましよう。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



暑い時期は

食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。家でも料理をしたら、すぐに食べるようにしましょう。

食中毒予防

細菌を 3原則
つけない(手洗い)
増やさない(低温保存)
やっつける(加熱)



9月の給食は、2日(火)から始まります。お楽しみに!

