



7がつよていこんだてひょう



【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用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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和7年7月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
1 (火)	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	★こめ あぶら さとう	601 14.2 29.2 2.1 ままかりは「サッパ」という魚の別名です。近所からごはん(まま)を借りないと足りないほどおいしいことからこう呼ばれるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ままかりのりごまフライ	ままかり あおさ		こむぎこ パンこ ごま あぶら	
	たくわんあえ		キャベツ ★きゅうり だいこん		
	もやしのみそしる	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ こまつな	さといも	
	マンゴープリン			マンゴープリン	
2 (水)	コッペパン			パン	701 18.4 34.8 2.5 食事前の手洗いはきちんとできていますか？手には見えない汚れが多く付いています。きれいに洗った手で、気持ちよく食べましょう。
	チョコクリーム			チョコクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	シーフードサラダ	えび いか ツナ	キャベツ ★きゅうり にんじん	あぶら さとう	
	コーンポタージュ	ベーコン ギューにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ パセリ	あぶら ルウ	
3 (木)	ごはん			★こめ	657 20.5 27.1 1.9 鮭にオイスターソースとマヨネーズをからめて焼きます。お魚が苦手でも食べやすい味つけです。食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのオイネーズやき	さけ		マヨネーズ さとう	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	
	あつあげとやさいののもの	あつあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら こんにゃく さとう	
4 (金)	ごはん			★こめ	673 16.2 25.0 1.8 夏は特に水分補給が大切ですが、ごはん・汁物・野菜などの食事からも水分をとることができま。バランスよく食べることが心がけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにくどんのぐ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ もやし ねぎ パプリカ ピーマン	ごまあぶら さとう ごま でんぶん	
	あおりのポテトビーンズ	あおさこ だいず		じゃがいも あぶら でんぶん	
	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ねぎ しいたけ だいこん こまつな	でんぶん	
	ラムネゼリー			ゼリー	
7 (月)	たなばたちらしずし		にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	★こめ さとう	629 14.2 22.2 2.4 七夕献立 令和7年7月7日！良いことがありそうな日ですね。今日は給食に星をちりばめました。星を探しながら七夕の給食を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしのハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	ほうれんそうのおかかあえ	かまぼこ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ		
	すましじる	とうふ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	やきふ	
	おほしさまゼリー			ゼリー	
8 (火)	セサミトースト			パン マーガリン さとう ごま	679 13.7 38.4 2.6 すりごまをたっぷり使ったセサミトーストをお出します。ごまは、すりごまやねりごまにすることで体に吸収されやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンサラダ		キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう	
	ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく	じゃがいも ルウ あぶら さとう	
	れいとうパイ		パイナップル		
9 (水)	ごはん			★こめ	634 17.4 26.4 1.8 明日7月10日の「納豆の日」にちなみ、新メニュー、納豆のスタミナ炒めを作ります。ごはんのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかフライ	いか		あぶら パンこ こむぎこ	
	なっとうのスタミナいため	なっとう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ	ごまあぶら さとう	
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	しらたき でんぶん	
10 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	630 17.3 27.0 1.9 印西産のトマトを味わいましょう。トマトにはリコピン、カリウム、クエン酸など、夏バテ防止に役立つ栄養素が含まれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えだまめまんじゅう(低①高②)	ぶたにく とうふ ひじき	えだまめ	まんじゅうのかわ	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	
	トマトとたまごのちゅうかスープ	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ ★トマト レタス	でんぶん	
11 (金)	ごはん			★こめ	640 15.1 34.3 2.0 カレーの風味は、食欲を増進させる働きがあります。暑さで食欲が落ちがちな時も、カレー味なら食がすすむかもしれませんね。
	あじつけのり	のり			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーやき	さば		さとう	
	もやしとかまぼこのサラダ	かまぼこ	もやし にんじん ★きゅうり	さとう あぶら	
	なすのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	★なす だいこん しめじ		



7がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和7年7月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
14 (月)	ツナトマトペンネ ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ブロッコリーとチキンのサラダ ブルーベリータルト	ベーコン ツナ だいず ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう とりこ とりこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんじん グリンピース たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	マカロニ オリーブオイル なまクリーム じゃがいも パンこ こおぎこ あぶら あぶら さとう タルト	638 16.3 36.7 2.3	マグロやカツオなどの魚を英語で「ツナ」と言います。ツナには血液をサラサラにするEPA、記憶力を高めるDHAなどが含まれます。
15 (火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ねぎたまやき わかめサラダ はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご わかめ とりこ ヨーグルト	にんじん にら こまつな はくさい ねぎ ねぎ ★きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	★こめ ごまあぶら あおじそドレッシング さとう マロニー	615 15.9 22.0 2.4	給食1食で約350mgのカルシウムがとれるように献立を考えています。休みの日も牛乳を飲み、カルシウムをしっかりととりましょう。
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりこにのレモンに マヨおひたし とうがんとみそしる	ぎゅうにゅう とりこ ハム かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	レモン ほうれんそう もやし にんじん とうがんとみそしる	★こめ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ	652 17.1 30.6 2.0	冬瓜は「冬」と書きますが夏が旬の野菜です。冬まで保存できることから「冬瓜」と名付けられたと言われます。
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう えだまめ なつやさいカレー フルーツジュレ	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく	えだまめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ★なす ズッキーニ トマト かぼちゃ パインアップル みかん もも	★こめ おおむぎ あぶら マーガリン こおぎこ ルウ ゼリー	714 12.2 23.4 1.8	明日から夏休みに入ります。休みの間も規則正しく3食食べ、元気に過ごしましょう。楽しく充実した夏休みをお過ごしください！

☆ ★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。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	651kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.0%(26.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.1%(21.0g)
食塩相当量	2.0g	2.1g



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

2学期の給食は、9月2日(火)から始まります。