



7がつよていこんだてひょう



【今月の目標】

あつさに負けない食事をしよう

印西市中央学校給食センター（第一調理場） 令和7年 7月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		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)	たこめし	たこ あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが	★こめ	602 今日、夏至から数えて11日目の半夏生（はんげしょう）です。この時期においしくなるたこを食べる習慣があります。今日は、たこめしにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのかおりあげ	さけ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	
	とうふ・サラダ	とうふ、ちりめんじゃこ かつおぶし のり	キャベツ ★きゅうり	さとう あぶら	
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ いわしぶし	ねぎ こまつな	★じゃがいも	
2 (水)	コッペパン			パン	602 今日、夏に旬を迎える野菜をたっぷり使ったスープです。スープに使っているトマトやじゃがいもは印西市で生産されたものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのカレーパンこやき	ホキ	パセリ	マヨネーズ パンこ あぶら	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	
	なつやさいのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ ズッキーニ コーン ★トマト パセリ	★じゃがいも	
	サイダー・ポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー サイダー	
3 (木)	ごはん			★こめ	608 今月の目標は「あつさに負けない食事をしよう」です。夏の暑さに負けないよう、スタミナたっぷりならやぶたにくがおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのみそだれやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にら	さとう	
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	ごま	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	こんにゃく あぶら	
4 (金)	ごはん			★こめ	650 切干大根は、煮物にして食べることが多いと思います。今日は、さつとゆでてさっぱりとしたドレッシングでサラダにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりつくねのあんかけ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ	パンこ さとう でんぷん	
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ★きゅうり	さとう ごまあぶら	
	あおさいりなめこのみそしる	とうふ、あおさのり みそ	なめこ ねぎ		
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト			
7 (月)	ちらしずし	あぶらあげ	れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	★こめ さとう ごま	583 たなばた給食 今日は七夕です。七夕には、天の川に見立てたそうめんやハレの日に食べるちらしずしが食べられています。五色和えは、童謡たなばたさまに出てくる「五色の短冊」をイメージしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびのてんぷら	えび		あぶら こむぎこ	
	ごしきあえ	ひじき	コーン にんじん もやし こまつな	あぶら さとう	
	たなばたじる	とりにく なんと	にんじん ほうれんそう	そうめん	
	たなばたクレープ			クレープ	
8 (火)	ごはん			★こめ	613 枝豆は、収穫後時間がたつと糖分が減少し味が落ちるので、枝についたまま出荷されていたことから、「枝豆」とよばれるようになったと言われています。
	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 ひじき とうふ	えだまめ にんじん	しゅうまいのかわ あぶら	
	いかとブロッコリーのサラダ	いか	ブロッコリー キャベツ にんじん	あぶら さとう	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうさい もやし にら きくらげ	ワンタン	
9 (水)	ピタパン			ピタパン	629 ラトウイユは、フランスのプロバンス地方の料理です。ラタは「食べ物」トウイユは「混ぜる」を意味しています。今日は、ミートボールといろんな夏野菜を煮ました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンケバブ	とりにく ヨーグルト	バジル	オリーブオイル	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	
	ミートボールのラトウイユ	とりにく ぶたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん ★なす ズッキーニ きピーマン ★トマト	さとう あぶら	
	パインアップル		パインアップル		
10 (木)	ごはん			★こめ	626 日本でよく食べられているスルメイカは、昼間は深い海の中にいますが、夜は明かりにさそわれて海面近くに浮いてきます。その習性を利用した漁が昔から行われてきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのしょうがやき	いか	しょうが	あぶら	
	にらのさっぱりあえ		にら もやし	ドレッシング ごまあぶら ごま	
	あつあげのオイスターソースに	とりにく あつあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ こまつな	あぶら こんにゃく さとう でんぷん	
11 (金)	あおりんごグミ			グミ	672 今日、今がおいしい時期のなすを使ったみそ汁です。献立表の材料についている★のマークは、印西市で生産されたものです。
	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん		
	いんざいさんなすのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ いわしぶし	★なす たまねぎ えのきたけ		
	ライチゼリー			ゼリー	



7月よていにこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和7年7月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき わふうあえ いなかじる	ぎゅうにゅう あじ	しょうが ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	★こめ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう こんにゃく	618 15.4 27.2 1.9	今日の主菜は魚です。日本では、飛鳥時代に天武天皇が肉食を禁止(675年)してから魚を主菜として食べてきました。
15 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう えだまめ なつやさいカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★えだまめ 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 ナタデココ パイン みかん もも	★こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ ルウ ゼリー サイダー	653 11.8 24.8 1.2	いんざい給食探検隊 今月の給食探検隊は、枝豆です。今日の枝豆は、印西市で生産されたものです。市内のお友達が枝からさやをとってくれました。
16 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ブロッコリーとハムのサラダ チリコンカン れいとうようなし	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ	ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ようなし	パン マーガリン さとう ドレッシング あぶら ★じゃがいも さとう	659 15.4 34.7 2.2	ハムは、豚のもも肉を塩漬けにし、燻製にして作ります。生の肉では、長期保存ができませんが、これらの工程を行うことで保存ができるようになります。
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ キャベツときゅうりのあさづけ とうがんとみそしる レモンのカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にな キムチ にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり とうがん こまつな	★こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら さとう タルト	644 12.9 26.3 1.8	今日で、1学期の給食は終了です。夏休み中も、3度の食事を規則正しく食べて、生活リズムを崩さないようにきをつけましょう。2学期の給食は、9月2日から始まります。

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

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。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	628
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.6%
脂質エネルギー比	20~30%	28.4%
食塩相当量	2.0g	1.9

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。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを使用する 	ごはん・おかずはよく冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しい所に保管してなるべく早く食べる 	持ち歩く時は、保冷剤・保冷バックを活用する 		

お弁当にあう給食のおかず

☆白身魚のカレー

パン粉焼き☆

【材料】4切れ分

白身魚...50g×4

④塩・こしょう...少々

④白ワイン...小さじ1強

マヨネーズ...大さじ1・1/2

⑧カレー粉...少々

⑧パン粉...大さじ2

⑧パセリ...小さじ1/2

油...適宜

【作り方】

①白身魚は、④で下味をつける。

②①にマヨネーズをぬり、⑧をのせ、油をまわしかけてトースターなどで10分ほど焼く。