



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8年7月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか  からだをつくる	みどり  からだのちようしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる		
1 (水)	ごはん			★こめ	693	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ぶたにくやんにんにくがおすすです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	
	ぶたにくのねぎしおやき	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごまあぶら	34.8	
	ほうれんそうとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし	さとう あぶら ごまあぶら	1.7	
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな	さといも でんぶん		
	きなこプリン			プリン		
2 (木)	たこめし	たこ あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが	★こめ	601	今日は、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			13.7	
	かまぼこのいそかてんぷら	かまぼこ あおさこ		あぶら こむぎこ	31.6	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	2.1	
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ	きりぼしだいこん ねぎ	★じゃがいも		
3 (金)	キムチチャーハン	ぶたにく	にんじん なら ★こまつな キムチ ねぎ	★こめ ごまあぶら	660	今日は韓国料理のチャブチェをもずくて作りました。チャブは「様々なものを混ぜ合わせる」、チェは「細かく切った食材」を意味しているそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら	40.8	
	もずくのチャブチェふう	もずく ぶたにく	パプリカ たまねぎ しいたけ にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	2.6	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たまねぎ ★こまつな もやし きくらげ			
6 (月)	セサミトースト			パン マーガリン さとう ごま	639	いんざい給食探検隊 印西市でとれたトマトをたくさん使って煮込み料理を作りました。農家の方にも感謝をしながらおいしく食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー ★キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ	さとう あぶら	34.4	
	なつやさいとミートボールのトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん ★なす スズキニ パプリカ ★トマト	さとう あぶら	1.9	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
7 (火)	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	644	七夕給食 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			12.5	
	えびのてんぷら	えび		こむぎこ あぶら	30.6	
	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	1.7	
	たなばたじる	とりにく なると	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 (水)	ごはん			★こめ	619	トックは、韓国のスープに使われるもちです。日本のもちももち米で作られますが、トックはうるち米で作られています。よくかんでたべましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	
	いかのピリからやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら さとう	20.6	
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		ブロッコリー にんじん	★じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	2.2	
	トックイリスープ	とりにく なると	ねぎ チンゲンサイ ★こまつな	ごまあぶら トック		
	パインゼリー			ゼリー		
9 (木)	ごはん			★こめ	613	レバーには、血を作るもとになる栄養素の「鉄」が多く含まれています。鉄が不足すると、体が疲れやすくなったり、貧血になったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	
	レバーとポテトのケチャップあえ	ぶたにく		でんぶん あぶら ★じゃがいも さとう	27.3	
	チョレギサラダ	のり	★キャベツ にんじん ★きゅうり にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら	1.8	
	たんたんはるさめスープ	とりにく みそ	にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ たけのこ ぶなしめじ	はるさめ ごま ごまあぶら		
10 (金)	コーンピラフ		グリーンピース たまねぎ コーン	★こめ	699	タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトと様々な香辛料に漬けて焼くインドの郷土料理のひとつです。「タンドール」という釜で焼いて作ることからこの名前がつけました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト			32.6	
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら さとう	2.1	
	なすのポトフ	ぶたにく ウイナー	★こまつな たまねぎ にんじん ★しろなす ★なす	★じゃがいも		
	ウエハース			ウエハース		
13 (月)	ごはん			★こめ	672	南蛮漬けの南蛮はポルトガルやスペインのことを意味しています。今日は、アジを揚げて、唐辛子やたくさんの野菜が入った甘酢だれに漬けています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	
	あじのなんばんづけ	あじ	パプリカ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	27.2	
	バンバンジーサラダ	とりにく みそ	★きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが	さとう ごま	2.1	
	とうがんのスープ	ぶたにく たまご	しょうが とうがん にんじん ほうれんそう えのきたけ	ごまあぶら でんぶん		
	ライチゼリー			ゼリー		





7月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(第一調理場) 令和8年7月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
14 (火)	キャベツとベーコンのスパゲッティ	ベーコン	にんにく ★キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲッティ オリーブオイル	624	はちみつは、自然界で最も 甘いみつといわれています。 はちみつの糖分は体に 吸収されやすく、体が疲れ ている時にはおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	
	ハニーマスタードチキン	とりにく	レモン	はちみつ	39.7	
	ごぼうサラダ	みそ	ごぼう にんじん ★きゅうり えだまめ コーン	さとう マヨネーズ	1.8	
	レモンのカスタードタルト			タルト		
15 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	648	今日は、たくさんの夏野菜 をカレーに入れました。夏 の体に必要な栄養がたっ ぷりなので、夏バテ予防に もなりますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.0	
	えだまめ		★えだまめ		24.6	
	なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ★なす スツキーニ ★トマト コーン にんにく しょうが	バター あぶら こむぎ コルウ	1.2	
	フルーツポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー		
16 (木)	ごはん			★こめ	602	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 いように気をつけましょう。 2学期の給食は、9月2日 から始まります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5	
	あかうおのオイネーズやき	あかうお	にんにく パセリ	マヨネーズ	25.1	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし ★キャベツ にんじん	ごま さとう	1.6	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら ★じゃがいも		
	アップルシャーベットの		りんご			

- ☆ ★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
写真や記事をご覧になれ
ます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	643kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	14.8%(24.0g)
脂質エネルギー比	20~30%	30.9%(21.8g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

暑い日が続いていますが、夏本番はこれからです。

表のポイントを中心に、健康に気をつけて”すてきな夏休みに”してください!

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たいものとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

こまめに水分を!



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。