



7月よていこんだてひょう(ぜんはん)



※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。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年7月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる(き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・塩分 1日あたり (%)	
					小学生	中学生
1 (水)	まるパン		パン		651	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	14.3
	ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく	さとう オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム トマト	30.4	29.3
	ブロッコリーのソテー	ウインナー	あぶら	ブロッコリー にんじん にんにく コーン	1.8	2.4
	サイダーボンチ		ナタデココ ゼリー	パイナップル みかん もも		
2 (木)	ごはん		こめ		665	877
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.4	13.7
	ししゃもごまフライ (低①高①中学②)	ししゃも	あぶら パンこ ごま		28.4	27.6
	おかかあえ	かつおぶし	あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	1.5	2.2
	みそふうみにくじゃが	ぶたにく みそ	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ		
3 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		650	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	13.9
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく だいず	ごまあぶら さとう ごま でんぶん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いら しらたき はくさいキムチ しょうが にんにく	25.1	23.5
	とうもろこし			とうもろこし	1.6	2.2
	ちゅうかさスープ	とりにく とうふ		にんじん たけのこ こまつな ねぎ		
6 (月)	ごはん		こめ		648	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	13.7
	レバーのケチャップあえ	ぶたレバー	でんぶん じゃがいも あぶら さとう		21.5	20.0
	きりぼしだいこんのナムル		ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	1.6	2.2
	にくだんごスープ	とりにく	はるさめ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ		
7 (火)	ちらしずし	たなばたこんだて 七夕献立	こめ さとう	にんじん たけのこ れんこん かんひょう しいたけ	639	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	18.1
	さけのおうごんやき	さけ みそ	マヨネーズ		24.6	23.2
	ごしきあえ	たまご	さとう ごま	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	2.0	3.2
	そうめんじる	かまぼこ とりにく あぶらあげ	そうめん	ねぎ にんじん えのき こまつな		
8 (水)	さらうどん		めん		626	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	15.1
	ミルクコーヒー		ミルクコーヒー		33.8	32.2
	あんかけ	ぶたにく ちくわ	あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しいたけ たけのこ こまつな	2.2	3.1
	ほうぎょうざ(低①高①中学②)	ぶたにく	ぎょうざのかわ	キャベツ ニラ にんにく しょうが		
9 (木)	ごはん		こめ		651	803
	ぶりかけ	あおりのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		17.9	17.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1	24.9
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	さとう	しょうが レモン	1.5	1.9
	かぼちゃのそぼろに	ぶたにく	あぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ		
10 (金)	むぎごはん	いんざいさん 印西産 えだまめ 枝豆	こめ おおむぎ		661	869
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	14.6
	なつやさいカレー	ぶたにく レンズまめ だいず いんげんまめ	ルウ あぶら	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ コーン トマト	24.8	25.4
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり にんじん	1.9	2.6
	えだまめ			えだまめ		
13 (月)	ごはん		こめ		649	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.4
	あじフライ	あじ	あぶら パンこ		27.6	26.0
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.7	2.0
	たまごスープ	たまご なんと とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<p>野菜はよく洗う、食材の中心部まで、しっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>



7月よていこんだてひょう(こうはん)



※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。

※Ⓜは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年7月

日(曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal) たんぱく質1材料-比(%) 脂質1材料-比(%) 食塩相当量(g)	
		主に体を作る(あか)	主にエネルギーのもとになる(き)	主に体の調子を整える(みどり)	小学生	中学生
14 (火)	ガーリックトースト		パン マーガリン オリーブオイル	にんにく パセリ	667	853
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	15.5
	キャベツとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん コーン	37.4	36.1
	ポークビーンズ	だいたす ぶたにく	じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	1.9	2.6
	れいとうパン			パイナップル		
15 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		631	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	17.7
	あかうおのみりんぼし	あかうお			21.7	20.2
	ごまドレッシング		ごま ドレッシング	ほうれんそう ブロッコリー もやし にんじん	2.0	2.6
	ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はくさい ごぼう しめじ		
	わらびもち		わらびもち			
16 (木)	ごはん		こめ		700	858
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.7
	とりにくのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら	にんにく しょうが	27.0	25.5
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		こまつな ほうれんそう キャベツ	1.7	2.3
	なつやさいのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ なす		
	ゼノビーゼリー		ゼリー			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

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



こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。http://inzai.ed.jp/kyusyoku/

【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。



	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	653	830	819
たんぱく質1材料-比(%)	13.0~20.0	15.5	13.0~20.0	15.2
脂質1材料-比(%)	20.0~30.0	27.5	20.0~30.0	26.2
食塩相当量(g)	2.0	1.8	2.5	2.4

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分) 補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、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ります。
て きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、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)が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)たい物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物をとり過ぎると、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 んなで一緒に食べる機会をつくらう		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つくりましょう。
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。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 こぞ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが強い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アスキ ③ ピーナッツ

7月下旬 こぞ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書く?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

ごたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

【お知らせ】

2学期の給食は、9月2日(水)から始まります。夏休み中も規則正しい食生活を心がけ、また元気に会いましょう!



! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!