



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8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	 からだのちようしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
1 (水)	ごはん			★こめ	614 16.0 24.5 1.8 夏はスポーツドリンクやジュースをたくさん飲んでしまいがち。飲みすぎると脱水症状になることもあるので気を付けましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ	さとう	
	キャベツのいそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう	ごまあぶら あぶら さとう	
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ ねぎ パプリカ にんにく	★じゃがいも しらたき ごまあぶら さとう ごま	
2 (木)	にくうどん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ★こまつな しいたけ	うどん	603 19.6 33.1 2.2 うどんで有名な香川県。田植えが終わるころ、お手伝いをしてくれた人へうどんをふるまう風習から、今日はどうの日となりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら	
	とうふサラダ(うめふうみ)	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 うめびしお	さとう あぶら	
	ミニメロンパン			メロンパン	
3 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	640 17.7 30.9 1.9 バクッとワールドツアー ポソレはサッカーワールドカップ開催地の一つである、メキシコの料理で、とうもろこしが入ったスープです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャークチキン	とりにく	レモン にんにく	はちみつ	
	ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	キャベツ ★きゅうり にんじん	あぶら さとう	
	ポソレ 	ぶたにく だいず	コーン たまねぎ にんじん にんにく	オリーブオイル マンゴープリン 	
6 (月)	ごはん			★こめ	602 16.6 25.1 2.2 夏バテ対策にはビタミンB1が重要です。ビタミンB1が多く含まれる豚肉をしっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぼうぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ にら	ぎょうぎのかわ	
	ぶたにくとなつやさいのみそいため	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ ピーマン ★なす	でんぷん ごまあぶら さとう	
	もずくとたまごのスープ	もずく なると たまご	にんじん えのき ★こまつな ねぎ	でんぷん ごまあぶら	
7 (火)	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	732 13.6 32.8 2.3 七夕メニュー 七夕にそうめんを食べる習慣は奈良時代からあったと言われており、無病息災を願う伝統に由来しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしのハンバーグ 	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう	
	マヨおひたし	ベーコン かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	マヨネーズ	
	たなばたじる	とりにく	にんじん ★こまつな しいたけ	そうめん	
8 (水)	たなばたクレープ			クレープ	
	ガーリックトースト		パセリ	パン マーガリン	687 15.4 33.9 2.1 ビタミンCは疲労回復効果があり、夏を乗り切るのに欠かせない栄養素です。アセロラゼリーでビタミンCをチャージ！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら ★じゃがいも	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう ごま	
	アセロラゼリー			ゼリー	
9 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	593 17.4 23.4 2.1 千葉県はR6年度、枝豆の農業産出額（農家が1年間に作った農作物を全て販売した時の額）が第1位です！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたどんのぐ 	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	しらたき あぶら さとう でんぷん	
	えだまめ		★えだまめ		
	トックいりキムチスープ	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ★こまつな	トック ごまあぶら	
10 (金)	ごはん			★こめ	642 16.1 35.6 1.8 冬瓜の旬は夏ですが冬まで日持ちすることから、この名が付きました。さっぱりとした味わいが夏にぴったりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーやき	さば	たまねぎ	あぶら	
	とうがんのそばろに	ぶたにく	とうがん にんじん	あぶら さとう でんぷん	
	なすのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	★なす だいこん えのき		
13 (月)	ごはん			★こめ	636 13.5 26.9 1.3 ジャンジャン豆腐は中国料理で、とうふ・肉・野菜をいためた料理です。家庭料理のため、家によって味が異なるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャンジャンとうふ	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ちんげんさい しいたけ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	むらさきいももち			さつまいも こむぎこ ごま もち あぶら	

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8年7月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソースがけ シーザーサラダ こめこのコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ ベーコン なまクリーム	しょうが キャベツ ★きゅうり パプリカ たまねぎ コーン	★こめ でんぷん あぶら さとう ドレッシング クルトン バター こめこ	718 14.7 31.2 2.1 夏休み中は給食の牛乳を飲まないでカルシウムが不足しがち。スープなど料理に牛乳を使ってもよいですね。
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき にんじんしりしり なめこのみそしる シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう さけ たまご ツナ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん もやし なめこ ★こまつな ねぎ	★こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ゼリー	632 16.7 29.3 1.9 沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」「しりしり」は沖縄の方言でせん切りを意味します。
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー キャベツときのこのソテー ナタデココボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 コーン かぼちゃ しめじ エリンギ キャベツ もやし にんにく ナタデココ パイン みかん もも	★こめ おおむぎ あぶら マーガリン こむぎ ルウ あぶら ゼリー さとう	670 13.1 23.5 1.8 夏休み中は生活リズムが乱れやすいですが、3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。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。

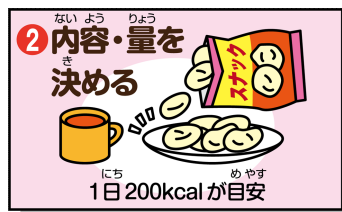


小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	647kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.8%(25.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.3%(20.8g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

おやつ^{じょうす}の上手な食べ方^たをマスターしよう

おやつには食事^{しょくじ}だけでは摂^とりきれない栄養^{えいよう}を補^{おぎな}う役割^{やくわり}もあります。しかし、食べすぎ^たは虫歯^{むしば}や肥満^{ひまん}、生活習慣病^{しゅうかんびょう}につながる可能性^{かのうせい}もあります。夏休み中もおやつと上手^{じょうず}につきあいていきましょう。

おやつ^{じょうす}のとり方^た 3か条^{じょう}



さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など不足しやすい栄養素のものを選ぶ。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質が摂れるものを選ぶ。



おやつだけでなく、飲み物にも注意が必要です。ジュースやスポーツドリンクなど、砂糖が多く入っている飲み物はコップに分けて飲みすぎないようにしたり、砂糖の入っていないお茶を選んだりしましょう。

2学期の給食は9月2日からです。

夏休みの食生活に気をつけて、充実した夏休みをお過ごしください♪