



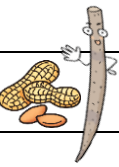
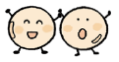
1月 こんだてよていひょう



令和7年

(小学生用)

八街市学校給食センター

ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	は し の ひ	牛 乳	ふ く し ょ く	お も な ざ い り ょ う と は た ら き				エ ネ ル ギ ー	
						ち・に・く・ほねの もとになる	からだのちょうしを ととのえる		ちから・ねつの もとになる	たんぱくし つ	
										食塩相当量	
1	火	さつまいもパン		○	きびなごカリカリフライ(2こ) おまめのキーマカレー ヨーグルト 	きびなご ぶたにく だいた	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	パン さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら らっかせい じゃがいも	624 kcal 28.8 g 21.0 g 2.3 g	
2	水	むぎごはん	☆	○	あつやきたまご しおにくじゃが ピーナッツきんぴら 	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	625 kcal 27.9 g 16.9 g 1.9 g	
3	木	ココアパン		○	コーンクリームグラタン ペンネ・アラビアータ シークワーサーゼリー	とりにく ベーコン だいた	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン マカロニ こむぎこ ペンネ あぶら バター オリーブオイル さとう	665 kcal 29.2 g 21.0 g 2.3 g	
4	金	ごはん	☆	○	チキンカツ・ねぎソース あつあげのちゅうかに パンサンスー(ドレッシング)	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん ながねぎ たけのこ	こめ さとう はるさめ でんぶん	634 kcal 27.6 g 21.3 g 2.0 g	
7	月	ごはん	☆	○	* たなはた こんだて * ほしのコロケック たなはたじる ソーダカクテル 	とりにく ぶたにく なると とうふ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ パイン	こめ じゃがいも はるさめ さとう パンこ	639 kcal 21.9 g 18.9 g 1.5 g	
8	火	しよくパン (メープルジャム)		○	アンサンプルエッグ とりにくのトマトにこみ やさしいソテー	たまご ベーコン とりにく だいた	牛乳 チーズ	にんじん パブリカ たまねぎ マッシュルーム にんにく ズッキーニ	パン さとう でんぶん マカロニ	596 kcal 28.1 g 20.1 g 2.2 g	
9	水	むぎごはん	☆	○	さばしおやき かぼちゃのみそしる ごもくまめ 	さば ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 こんぶ だいた ちくわ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ さとう	657 kcal 32.0 g 23.6 g 2.2 g	
10	木	こくとうパン		○	ラビオリスープ とりにくのハニーマスタードにこみ むらさきもち	ぶたにく とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	パン こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル でんぶん もちこ さつまいも むらさきもち ごま はちみつ	621 kcal 30.1 g 20.5 g 2.0 g	
11	金	ごはん		○	とうふハンバーグ・デミグラスソース クラムチャウダー コーンソテー 	とりにく とうふ ベーコン	牛乳 スキムミルク あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが えだまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	657 kcal 30.5 g 19.0 g 2.2 g	
14	月	ごはん	☆	○	あじいそペフライ けんちんじる ひややっこ(こぶくろしょうゆ) 	あじ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	こめ さとう じゃがいも パンこ さとう	611 kcal 31.6 g 21.0 g 1.8 g	
15	火	あげめん(学)	☆	○	ぼうぎょうざ あんかけ フルーツカクテル 	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いんげん にら キャベツ ながねぎ	しょうが たまねぎ もやし きくらげ パイン みかん	あげめん でんぶん さとう こむぎこ	594 kcal 24.9 g 23.6 g 2.1 g
16	水	むぎごはん		○	オムレツ なつやすいカレー ごぼうサラダ(ドレッシング) 	たまご とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト たまねぎ えだまめ かぼちゃ なす にんにく しょうが きりぼしだいこん ごぼう もやし パブリカ コーン ズッキーニ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	652 kcal 23.8 g 20.9 g 2.2 g	
第4期(7月相当分)の給食費の口座振替は 9月30日(火)です						学校給食摂取基準 児童(8~9歳)		エネルギー たんぱくし つ 食塩相当量		650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0gみまん	

第4期(7月相当分)の給食費の口座振替は 9月30日(火)です

学校給食摂取基準
児童(8~9歳)

エネルギー 650kcal
たんぱくし 21.1~32.5g
しつ 14.4~21.7g
食塩相当量 2.0gみまん

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※(学)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

★よふかしせず、はやね・はやおきをこころがけ、あさごはんをまいにちたべましょう。



★あさごはんをたべると、のうのはたらきが かっぱつになり、しゆくだいやべんきようにしゅうちゅうしやすくなります。



★いろいろなたべものを、バランスよくとることもわすれずに。



3 おやつとり方に気をつける

★おやつはじかんをきめて、いちどにたべすぎないため、おさにとりわけましょう。



★つめたいものをとりすぎないように、ちゅういしましょう。



★ふそくしがちなえいようを、おきょうのもおすすめて。

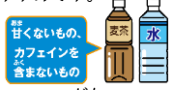


2 こまめに水分補給をする

★すずしいへやのなかでは、のどのかわきをかんじにくいため、じかんをきめてすいぶんをとるようにこころがけましょう。



★みずやむぎやなど、あまくないのみもの、カフェインをふくまないのみものがおすすめです。



★4コママンガもよんでください!→→→

4 「カルシウム」を意識してとる

★きゅうしよくがないひには、カルシウムがたりなくなってしまうことがおこります。しよくじやおやつにとりいれて、じょうぶなほねやはをつくりましょう!



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。