



7月献立予定表



令和7年 JULY

(中学生用)
八街市学校給食センター

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ ー
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂	脂 質
												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個) お豆のキーマカレー ヨーグルト 	きびなご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ひよこ豆 にんにく 生姜 いんげん豆 えんどう豆	パン 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	802 kcal 39.6 g 24.7 g 3.0 g
2	水	麦ごはん	☆	○	厚焼玉子 塩肉じゃが ピーナッツきんぴら 	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ にんにく ごぼう	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま油 落花生	815 kcal 35.6 g 20.1 g 2.4 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 	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト	コーン セロリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 ペンネ	油 バター オリーブ油	875 kcal 35.1 g 30.0 g 2.9 g
4	金	ごはん	☆	○	チキンカツ・ねぎソース 厚揚げの中華煮 パンサンズー(ドレッシング)	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	長ねぎ キャベツ にんにく 生姜 筍 きゅうり 椎茸 もやし	米 砂糖 パン粉 澱粉 春雨	油 ごま油	861 kcal 36.0 g 28.9 g 2.5 g
7	月	ごはん	☆	○	*七夕献立* 星のコロッケ セタ汁 ソーダカクテル 	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ パイン	米 春雨 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	779 kcal 25.6 g 19.7 g 1.6 g
8	火	コッペパン (メーブルジャム)		○	アンサンブルエッグ 鶏肉のトマト煮込み 野菜ソテー	卵 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ なす マッシュルーム にんにく ズッキーニ	パン じゃが芋 砂糖 澱粉 マカロニ	油	813 kcal 35.9 g 26.9 g 3.0 g
9	水	麦ごはん	☆	○	さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 五目豆 	さば 大豆 豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	かぼちゃ チンゲンサイ 人参	ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖	油	816 kcal 40.3 g 23.9 g 2.9 g
10	木	黒糖パン		○	ラビオリスープ 鶏肉のハニーマスタード煮込み 紫芋もち	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	パン 砂糖もち粉 小麦粉 じゃが芋 澱粉 はちみつ 紫芋 さつまいも	油 生クリーム オリーブ油 ごま	798 kcal 38.3 g 26.3 g 2.4 g
11	金	ごはん		○	豆腐ハンバーグ・デミグラスソース クラムチャウダー コーンソテー 	鶏肉 あさり 豆腐 ベーコン 魚肉ソーセージ	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	油	861 kcal 38.5 g 22.7 g 2.8 g
14	月	ごはん	☆	○	あじ磯辺フライ けんちん汁 冷奴(小袋しょうゆ) 	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 あおさ	人参 小松菜	大根	米 砂糖 パン粉 里芋 砂糖	油 ごま油	782 kcal 37.4 g 25.0 g 2.1 g
15	火	揚げ麺 [㊦]	☆	○	棒ぎょうざ あんかけ フルーツカクテル 	豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 いんげん にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ もやし 長ねぎ きくらげ パイン みかん	揚げ麺 澱粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	752 kcal 28.7 g 28.0 g 2.7 g
16	水	麦ごはん		○	オムレツ 夏野菜カレー ごぼうサラダ(ドレッシング) 	卵 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ トマト パプリカ	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 切干大根 生姜 ごぼう もやし コーン ズッキーニ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま	847 kcal 30.3 g 25.3 g 2.8 g

第4期(7月相当分)の給食費の口座振替日は 9月30日(月)です

学校給食摂取基準
生徒(12~14歳)

エネルギー
たんぱく質
脂 質
食塩相当量

※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。

※㊦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

★夜更かしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



★朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や学習に集中しやすくなります。



★栄養バランスも意識してみよう。



3 おやつとり方に気をつける

★時間を決めずにだらだらと食べたり、スマートフォンやゲームを使いながらのながら食べをしたりでは、肥満やむし歯の原因になります。時間を決めて、小分けにして食べましょう。



★冷たいものばかりとりすぎないように注意しましょう。



★ビタミンやミネラル、エネルギーといった、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

★冷房がきいた涼しい部屋の中では、のどのかわきを感じにくいため、時間を決めて水分をとるように心がけましょう。



★甘みが強い飲み物や、刺激のある飲み物だと、かえってのどがかかわくことがあります。水や麦茶など、糖分やカフェインを含まない飲み物がおすすめです。



★4コママンガも読んでください!→→→

4 「カルシウム」を意識してとる

★骨を作るカルシウムなどのミネラルは、20歳頃まで蓄積され、その後減少し続けます。成長期の体づくりには、カルシウムは欠かせない大切な栄養素ですが、給食がない日には不足しがちです。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



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。