



# 令和4年7月予定献立表



★7月の給食目標★

給食時間を守ろう!

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 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 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	米	四街道市
1 (金)	からっとご飯	スタミナサラダ 炒め野菜のみそスープ カフェオレゼリー	鶏肉 大豆 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	882	3.7	米	四街道市	
4 (月)	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え トッポグスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 江戸菜 にら チンゲンサイ	ねぎ キムチ 干し椎茸 生姜	米 麦 じゃが芋 トッポグ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	842	3.6	米	千葉県	
5 (火)	ビビン麺(うどん)	春巻き ビビン麺の具 ヨーグルト	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 小麦粉 春雨 ごま油	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	804	3.3	米	千葉県	
6 (水)	麦ご飯	きんぴらバーグ 夏野菜のつくだ煮 八宝みそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 みそ かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん にがうり	ごぼう ねぎ 大根 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	823	2.7	米	千葉県	
★七夕献立★				にんじん		玉ねぎ にんにく	パン	サラダ油	860	3.3	米	千葉県	
7 (木)	ガーリックフランス	ブロッコリーとチキンのサラダ チリコンカン セタオレンジゼリー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 コーン ナタデココ オレシジ みかん	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま	35.4	33.0	米	千葉県	
総体応援献立				にんじん		玉ねぎ にんにく	パン	サラダ油	882	2.8	米	千葉県	
8 (金)	ソースカツ丼(麦ご飯)	(ソースカツ・キャベツソテー) スタミナみそ汁 アップルシャーベット	豚肉 卵 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 ひんご	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	32.5	31.2	米	千葉県	
全国おいしいもの巡り～沖縄県～				にんじん		玉ねぎ	米 麦	大豆油	852	3.1	米	千葉県	
11 (月)	タコライス(麦ご飯)	タコライスの具(肉・野菜) もずく汁 シークウサートルト	豚肉 大豆 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく ねぎ にんにく シークウサー	米 麦 小麦粉 でん粉 タルト	大豆油 ごま油	31.6	24.7	米	千葉県	
12 (火)	麦ご飯	さばの中華ソースかけ ひじきのマリネ 手作りの肉団子スープ ミルクココアゼリー	さば 豚肉 鶏肉 大豆 ハム みそ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ねぎ 生姜 もやし	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	830	2.9	米	千葉県	
13 (水)	とうもろこしご飯	あじの磯辺フライ 即席漬け じゃが豚キムチ すいか	あじ 豚肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ 白菜 たくあん コーン 玉ねぎ キムチ すいか	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 バター ごま	32.4	24.3	米	千葉県	
14 (木)	テーブルロール	夏野菜のミートグラタン 花野菜サラダ 米粉のクリームスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ プロックリー	玉ねぎ コーン なす カリフラワー ズッキーニ みかん	パン マカロニ じゃが芋 米粉 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	35.5	28.5	米	千葉県	
15 (金)	麦ご飯	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボーなす豆腐 杏仁風ゼリー	豚肉 大豆 豆腐 みそ 魚肉すり身	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ なす ねぎ 干し椎茸 コーン 玉ねぎ 桃 みかん	米 麦 でん粉 小麦粉 生クリーム 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム ごま	899	2.8	米	千葉県	
18 (月)	海の日												
19 (火)	夏野菜カレーライス(パセリライス)	夏野菜カレー 福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ なす 福神漬 ズッキーニ 枝豆 コーン ナタデココ アロエ みかん パイン 桃	米 小麦粉	サラダ油 バター	893	2.6	米	千葉県	
20 (水)	終業式												

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 夏本番! こまめな水分補給を

毎日暑い日が続いています。熱中症にならないためにも、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。また、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

すいぶん ほきゅう

### 水分補給のポイント

**いつ?**

あさお ときにゅうよく ぜん  
朝起きた時、入浴の前  
後など。それ以外にも、  
すこすこ  
こまめに  
飲みましょう。

**なにを?**

あまの 物の  
甘い飲み物ではなく、  
みず ちや  
水やお茶を。

**どれくらい?**

いち 1日あたり1.2ℓが目安。

**運動などで大量に汗をかいたら?**

あせ 汗によって減った体重の  
7～8割程度の水分補給  
に加え、塩分も取る必要  
があります。

### ～食事からも水分補給～

- 水分は、汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事でもかなりの量をとることができます。
- 汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物から塩分を補給をしましょう。
- 夏野菜(トマト・きゅうり・なすなど)は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。積極的に食べましょう。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	855kcal
たんぱく質	33.0 g 15.4 %
脂質	28.3 g 29.8 %
食塩相当量	3.1g

白衣回収にご協力をお願いいたします

★白衣の洗濯や修繕にご協力いただきありがとうございます。

★白衣の持ち帰りは、8日(金)です。白衣は夏休み中、学校にて保管させていただきます。そのため、15日(金)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ポタンのほつれ・ゴムのゆるみ等がある場合は、修繕のご協力をお願いいたします。

★11日(月)～15日(金)と19日(火)の給食当番になった生徒につきましては、ご家庭でエプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。

9月の給食は、2日(金)から始まります。