

7月の予定献立表



今月の目標

給食時間を守ろう

四街道市立四街道西中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
1	金	夏野菜のミートソーススパゲッティ ジャーマンポテト ヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 牛肉 ウィンナー 大豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん パセリ グリーンアスパラ パプリカ	玉ねぎ セロリ なす スッキーニ 桃 甘夏 パナナ りんご パイン	スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 大豆油 マーガリン	876 kcal 30.4 g 30.6 g 2.2 g	
4	月	豚キムチ丼 春雨スープ ナムル オレンジ	豚肉 ハム 卵 鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 なら ほうれん草	白菜 ねぎ もやし 干し椎茸 オレンジ	米 麦 春雨 砂糖	ごま ごま油	821 kcal 33.0 g 24.5 g 3.3 g	
5	火	ガーリックたこ飯 ミネストローネ ひじきとチーズのサラダ カフェオレゼリー	たこ ウィンナー ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく スクッキー	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 サラダ油 生クリーム	802 kcal 28.4 g 26.8 g 3.8 g	
6	水	ごはん 手作りふりかけ あじのさくさくフライ むらくも汁 もりもりきんぴら パナナ	あじ 牛肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん 小松菜 いんげん	ねぎ ごぼう にんにく しょうが パナナ	米 パン粉 砂糖 マロニー でん粉	大豆油 ごま ごま油	853 kcal 32.1 g 26.2 g 2.8 g	
7	木	ピビン麺 ささみのレモン揚げ 星のナタデココポンチ	豚肉 ささみ 卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし レモン にんにく パナナ みかん 桃 パイン	うどん 砂糖 でん粉	ごま 大豆油 サラダ油	805 kcal 36.5 g 21.7 g 3.3 g	
8	金	ごはん ポークしゅうまい 豆腐の中華煮 バンバンジー 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 くらげ 豆腐 えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 葉ねぎ	だけのこ もやし きくらげ 干し椎茸 きゅうり	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま ごま油	864 kcal 38.5 g 28.6 g 2.7 g	
11	月	とうもろこしご飯 ほきの磯辺フライ 塩肉じゃが 切り干し大根のごま和え グレープフルーツ	ほき 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 切り干し大根 グレープフルーツ	米 じゃがいも パン粉	バター 大豆油 ごま ごま油	819 kcal 30.1 g 23.6 g 3.0 g	
12	火	ごはん レバーと野菜のごまがらめ 炒め野菜のみそスープ きゅうりともやしの南蛮和え マンゴーミルクゼリー	豚肉 ハム 豚レバー 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま 生クリーム ごま油	875 kcal 34.5 g 28.2 g 3.1 g	
13	水	ピザドッグ コーンポタージュスープ みそドレッシングサラダ オレンジ	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ レンス豆 コーン キャベツ きゅうり もやし オレンジ	パン 砂糖 小麦粉	マーガリン サラダ油 生クリーム ごま	829 kcal 31.9 g 34.1 g 3.6 g	
14	木	チキンとたまごのカレー 小松菜のイタリアンサラダ マスカットゼリー	鶏肉 ツナ うずら卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	904 kcal 28.0 g 25.9 g 2.9 g	
15	金	ごはん いわしのかば焼き 豚汁 納豆和え 冷凍みかん	いわし 豚肉 納豆 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜 葉ねぎ	ねぎ しょうが ごぼう 大根 みかん	米 砂糖 でん粉 里いも	大豆油 サラダ油	835 kcal 33.9 g 26.7 g 2.7 g	
19	火	<食育の日> ♪食べ物で旅行気分♪～沖縄県～ タコライス もずくと卵のみそ汁 バナナヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 チーズ もずく ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ レタス ひよこ豆 ねぎ	米 麦 ワンタンの皮	サラダ油 大豆油	802 kcal 34.3 g 20.2 g 2.7 g	

※材料調達都合等により献立が変更になる場合があります。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	840kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.5%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.3%	20～30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満



夏休みを健康に!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりして体調を崩しがちです。

毎日を元気に過ごすためのポイントは?

①しっかり朝ごはん

朝ごはらは生活リズムを整える役割も果たします。

②上手な水分補給

水、麦茶などでこまめに水分補給しましょう。糖分が多い清涼飲料水の飲み過ぎに注意です。

③間食は時間と量を決めて

三度の食事に影響しない時間と量を考えて食べましょう。

④夏休み中も牛乳を!

休みの日は給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳・乳製品には成長期に欠かせないカルシウムが豊富です。夏休み中もしっかりとるように心がけましょう。

お昼ごはんにもオススメ!

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができます。

たんぱく質を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

お好みの麺

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

