



ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こ ん だ て め い	え い よ う か エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う						
					あか		みどり		きいろ		
					ち・にく・ほねを つくるもとなる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる		
1	(火)		セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) さつまじる かいそうとじゃこのサラダ	671 31.4 22.4 2.86	とりにく だいたみ こんぶ ちりめんじゃこ	あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん キャベツ コーン	ながねぎ ごぼう もやし たまねぎ	さとう ごま サラダあぶら	ごまあぶら こめ	
2	(水)		スパゲッティミートソース スタミナサラダ れいとうパイナップル	604 26.5 20.6 1.99	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいたみ	にんじん きゅうり にんにく たまねぎ	キャベツ ブロッコリー セロリ パイナップル	スパゲッティ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	
3	(木)		ごはん マーボー豆腐 さんしょくナムル オレンジ	606 24.5 18.3 2.34	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ だいたみ	こまつな もやし たまねぎ にんにく	にんじん オレンジ にら しょうが	ごまあぶら ごま でんぶん	さとう こめ	
4	(金)		ごはん きすフライ しおぶたにくじゃが にんじんのツナあえ	645 22.1 19.1 2.08	ぎゅうにゅう ぶたにく	きす ツナ	にんにく にんじん きゅうり	たまねぎ はねぎ	さとう だいたみあぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも サラダあぶら	
7	(月)		きりこぶごはん とりにくのさいきょうやき そうめんじる たまばたゼリー	602 24.7 17.0 2.68	こんぶ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	とりにく みそ かまぼこ	しいたけ こまつな	にんじん	こめ さとう ふ	サラダあぶら そうめん ゼリー	
8	(火)		はちみつレモントースト まめのケチャップに コーンサラダ	652 24.0 26.1 2.13	しろいんげんまめ レンズまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	ひよこまめ ぶたにく ベーコン	レモン にんじん セロリ コーン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう でんぶん	マーガリン はちみつ サラダあぶら	
しょくいくの日 全国きょうどりようりめぐり					644 24.2 22.8 2.01	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あかうお あぶらあげ	パセリ ながねぎ だいこん キャベツ	にんにく にんじん しいたけ ごぼう しめじ	こめ ごまあぶら だいたみあぶら	マヨネーズ じゃがいも さとう
9	(水)		ごはん あかうおのオィネーズやき とりちゃんこ みそかんぶら	685 27.9 20.4 2.07	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	だいたみ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんにく	にんじん コーン ブロッコリー	こめ サラダあぶら	さとう ごま	
7.8月のおたんじょうきゅうしょく					686 25.2 20.7 2.71	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	たまねぎ コーン かぼちゃ にんにく	にんじん えだまめ ブロッコリー しめじ	こめ パンこ サラダあぶら	オリーブオイル マカロニ ゼリー
11	(金)		ウイナーピラフ かぼちゃのガーリックやき ABCスープ ぶどうゼリー								

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は、主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではないことをご了承ください。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休み中も生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものの食べすぎは食欲低下につながります。注意しましょう。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	--	---	---

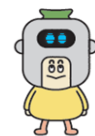
※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	643kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.6g (16.8%)	(13~20%)
脂質(※)	20.8g (30.4%)	(20~30%)
食塩相当量	2.31g	2.0g未満

9月の給食は4(木)から開始予定です。

給食の白衣の洗濯やアイロンがけ、ほつれの補修にご協力いただき、ありがとうございます。

※産地については、市場での調達が納入当日のため、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りました食品については市場に出回りません。



7月7日は七夕

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。また、短冊に願いごとを書くこともします。給食では7日にそうめん汁をつくりま

給食人気 レシピ紹介

パリパリサラダ (4人分)

<材料・分量>

- きゅうり 1/2本
- キャベツ 大1枚
- コーン缶 30g
- ツナ缶 40g
- シュウマイの皮 7枚
- 揚げ油 適宜
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1強
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①キャベツ・きゅうりは千切りにする。ツナ・コーンは汁をきいておく。
- ②シュウマイの皮は半分に切った後、1cm幅に切る。油できつね色になるまで素揚げし、油をきり、冷ます。
- ③Aの調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④①を皿に盛り、③のドレッシングをまわしかける。
- ⑤一番上に②をのせる。

A ※給食ではキャベツを使っていますが、レタスでも美味しく作れます。

いただきます～す

給食だより
令和7年7月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

暑さに負けない！夏の食生活

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付け、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

①朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
夏休みでもしっかり食べましょう。



②早寝や早起きをしましょう

生活リズムが乱れないよう、
早寝早起きをしましょう。



③冷たいもののとりすぎに気を付けよう

冷たい飲み物やアイスばかり
食べていると、胃腸が弱って、食欲
が低下してしまうため、冷たいもの
のとりすぎに注意しましょう。



④栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物
をそろえて、バランスよく
食べましょう。



水分補給はこまめにしよう！

Q:何を飲む？



普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

Q:いつ飲む？



のどが渴いたと感じるときには、すでに水分が不足しているといわれています。渴いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

Q:1日でどれくらい必要？



飲料水で約1L、食事から約1Lの最低2Lほど必要になります。運動をしている場合は、より多く摂取しましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フォー・ガー」

材料 4人分

- ・フォー 30g
- ・鶏もも肉 60g (一口大に切る)
- ・玉ねぎ 1/4個 (スライス)
- ・人参 1/4本 (千切り)
- ・小松菜 1株 (3cm幅に切る)

- ★ ・砂糖 小さじ 4/5
- ・鶏ガラスープの素 大さじ 2.5

- ・水 500ml
- ・塩、こしょう 少々

＊お好みでナンプラーを加えると、より本格的な味になります。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を加える。
- ②★を加える。
- ③玉ねぎ・人参・フォーを加える。
- ④小松菜を加えて、塩こしょうで味を整える。

◆「フォー・ガー」はベトナムの麺料理です。
「フォー」は米粉で作った平たい麺、
「ガー」は鶏肉を意味しています。