≪今月の給食目標≫

「給食時間を守ろう」

7月よていこんだてひょう

四街道小学校マスコットキャラクター「そらちゃん」

令和８年度

四街道市立
四街道小学校

ひにち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう あか ち・にく・ほねをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからのもとになる
1	(水)	牛乳	シュガートースト ペンネのトマトソースに コーンサラダ	680 22.7 24.0 2.82	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　セロリ トマト　コーン きゅうり　キャベツ にんじん	パン　マーガリン さとう　マカロニ オリーブオイル　サラダあぶら
2	(木)	牛乳	わかめごはん とりにくのねぎしおやき　さつまじる きりぼしだいこんのスタミナサラダ	612 28.9 19.7 3.03	わかめ　とりにく あぶらあげ　だいず みそ　ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが　ながねぎ にんじん　ごぼう きりぼしだいこん　にんにく きゅうり	こめ　さとう ごまあぶら　サラダあぶら ごま
3	(金)	牛乳	ごはん あじパンこやき　みそいりどり ブロッコリーのおかかあえ　れいとうみかん	617 24.7 15.2 1.62	あじ　とりにく みそ　かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう しいたけ　だいこん れんこん　えだまめ ブロッコリー　みかん	こめ　ごまあぶら さとう　パンこ
6	(月)	牛乳	ごはん マーボーどうふ バンバンジー　オレンジ	643 28.1 19.9 2.36	とうふ　ぶたにく だいず　みそ とりにく　くらげ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にら にんじん　にんにく しょうが　きゅうり もやし　オレンジ	こめ　ごまあぶら さとう　でんぷん サラダあぶら　ごま
7	(火)	牛乳	たなばたこんだて ひじきごはん　さばのカレーやき そうめんじる　たなばたゼリー	659 24.4 23.5 2.82	ひじき　とりにく あぶらあげ　さば とうふ　なるとまき ぎゅうにゅう	しいたけ　にんじん えだまめ　たまねぎ こまつな	こめ　サラダあぶら さとう　そうめん ふ　ゼリー
8	(水)	牛乳	ビビンめん（うどん・ビビンめんのぐ） はるまき　フルーツあんにんどうふ	596 20.7 18.1 2.06	ぶたにく　だいず みそ　かまぼこ ぎゅうにゅう	こまつな　きゅうり もやし　にんじん しょうが　にんにく もも　パイン　みかん　レモン	うどん　サラダあぶら さとう　ごまあぶら ごま　だいずあぶら
9	(木)	牛乳	しょくいくの日　全国きょうどりょうりめぐり セルフとりのてりやきどん （ごはん・とりのてりやき） そうへいじる　いそあえ	651 28.7 21.7 2.77	とりにく　ぶたにく とうふ　みそ のり　ぎゅうにゅう	れんこん　にんじん ごぼう　うめ　ながねぎ しいたけ　にんにく キャベツ　きゅうり	こめ　さとう さといも　ごまあぶら
10	(金)	牛乳	キーマカレーライス にんじんサラダ れいとうパイン	635 21.3 17.5 2.07	ぶたにく　だいず ツナ　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが たまねぎ　セロリ にんじん　トマト　ズッキーニ きゅうり　パイン	こめ　じゃがいも サラダあぶら　さとう
13	(月)	牛乳	ごはん さけのこうみやき にくじゃが　わふうサラダ	633 25.5 18.8 1.91	さけ　ぶたにく のり　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ながねぎ　ほうれんそう たまねぎ　にんじん こまつな　パセリ　えのきたけ	こめ　さとう じゃがいも　サラダあぶら
14	(火)	牛乳	ごはん チンジャオロース みそワンタン　バナナ	617 22.9 15.9 2.33	ぶたにく　みそ ぎゅうにゅう	ピーマン　にら　あかピーマン きピーマン　キャベツ　たけのこ しいたけ　ながねぎ　にんにく しょうが　バナナ　にんじん	こめ　でんぷん ごまあぶら　ワンタン ごま
15	(水)	牛乳	レモントースト まめのケチャップに スタミナサラダ	658 27.4 27.4 2.32	しろいんげんまめ　ひよこまめ レンズまめ　ぶたにく ウィンナー　ベーコン ぎゅうにゅう	レモン　たまねぎ にんじん　にんにく キャベツ　ブロッコリー きゅうり　セロリ　パセリ	パン　マーガリン さとう　でんぷん サラダあぶら　ごまあぶら
16	(木)	牛乳	コーンピラフ かぼちゃのガーリックやき ABCスープ　ヨーグルト	670 27.5 20.4 2.74	ウィンナー　とりにく チーズ　ベーコン ヨーグルト　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん コーン　かぼちゃ ブロッコリー　にんにく しめじ	こめ　サラダあぶら パンこ　オリーブオイル マカロニ

※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。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質	25.2ｇ 15.70%	給食による摂取エネルギー全体の 13～20%
脂質	20.1ｇ 28.30%	給食による摂取エネルギー全体の 20～30%
食塩相当量	2.40ｇ	2.0ｇ未満

いよいよ夏本番です。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。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

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いたりします。給食では７日にそうめん汁をつくります。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、触接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれている栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、あけたら早めに飲みきりましょう。

給食時の持ち物について

給食準備は、全員マスクをつけて行います。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備もお願いします。

９月の給食は４(金)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。

食材産地情報

米　千葉
パン(小麦粉)　千葉・北海道
牛乳　千葉
豚肉
千葉・青森・山形・埼玉
群馬・茨城・鹿児島
宮崎・北海道
鶏肉
岩手･北海道・宮崎
鹿児島
あじ　タイ・ベトナム他
さけ　北海道他
さば　ノルウェー
小松菜　千葉・茨城
人参　千葉・青森・北海道
キャベツ　千葉・群馬・茨城
ごぼう　群馬・青森
玉葱　兵庫・佐賀
長葱　千葉・茨城
大根　千葉・青森
きゅうり　千葉・群馬・岩手
根生姜　熊本・中国
セロリ　長野
赤ピーマン　韓国
黄ピーマン　韓国
ピーマン　茨城
にら　千葉・茨城
にんにく　青森・香川
じゃが芋　千葉・静岡
パセリ　千葉
かぼちゃ　千葉・茨城
れんこん
千葉・茨城・中国
ズッキーニ　長野
ブロッコリー　エクアドル
ほうれん草　茨城
もやし　栃木
コーン　タイ
枝豆　ベトナム
切干大根　中国
干し椎茸　国産
えのき茸　長野
エリンギ　長野
しめじ　長野
マッシュルーム
インドネシア
オレンジ
オーストラリア・アメリカ
パイン缶　フィリピン
パイン　フィリピン
みかん缶　スペイン
みかん　神奈川・和歌山
バナナ　フィリピン
黄桃缶　ギリシャ
ひじき　韓国
のり　有明瀬戸内海他

※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。