

7月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★ きゅうしょくじかんをまもろう

*****お知らせ*****

第3期の給食費は、4800円です。
納付期限は、7月31日(木)までですので、指定した口座への準備をお願いします。
各ご家庭から納入いただいた給食費は、食材に充てられます。子どもたちに安心安全な給食を
提供できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

1がっきは4・5年生からリクエストがおかったこんだてをとりいれました。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1(火)	しょうゆラーメン げんきのでるレバー おからチョコケーキ		ぶたにく ★おから レバー ★たまご ★ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ しょうが しいたけ もやし ねぎ にら にんじん パプリカ	ちゅうかめん さとう あぶら ★バター でんぶん こむぎこ じゃがいも	611 27.5 25.1 2.3	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2(水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ ツナポパイサラダ やさいチップス		ぶたにく みそ ★だいた かつお とうふ ツナ ★ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ にんにく しいたけ しょうが れんこん たけのこ こまつな かぼちゃ たまねぎ ごぼう ほうれんそう	こめ さつまいも さとう じゃがいも でんぶん あぶら	644 25.9 21.4 2.2	豚肉:岩手 青森 鶏肉:岩手 ベーコン:デンマーク メキシコ ロースハム:デンマーク メキシコ
3(木)	アップルハニートースト こめことうにゅうシチュー ポテトサラダ		★とうにゅう ソーセージ とりにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー コーン きゅうり たまねぎ にんじん	★パン あぶら ★バター ごま こめこ ★りんごジャム じゃがいも はちみつ マヨネーズ	678 23.9 22.3 2.0	すけそうだら:ロシア えび:インド パキスタン いか:ペルー チリ
4(金)	ごはん ポークカレー チキンナゲット サイダーポンチ		ぶたにく とりにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく にんじん グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ ★みかん ★おうとう ★パイン	こめ サイダー じゃがいも あぶら さとう	690 21.4 18.1 2.6	れんこん:茨城 かぼちゃ:千葉 ごぼう:群馬 青森 たまねぎ:千葉 佐賀 兵庫
7(月)	ココアあげパン にくだんごスープ やきにくサラダ ヨーグルト		とりにく ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ きゅうり こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	★パン はるさめ さとう ごま あぶら でんぶん	650 26.1 24.3 2.4	にんじん:千葉 きゅうり:千葉 岩手 茨城 キャベツ:千葉 群馬 長野 だいこん:千葉 青森
8(火)	ごはん たらのかレーふうみやき けんちんじる とりささみとやさいのあかしそあえ はちみつレモンゼリー		すけそうだら とりにく とうふ ★ぎゅうにゅう	キャベツ しいたけ にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	605 27.7 11.2 2.0	ねぎ:千葉 茨城 もやし:栃木 なす:千葉 はくさい:茨城 長野
9(水)	★セレクトきゅうしょく★ ごはん とりにくのしおこうじからあげ やさいのなつとうあえ かぼちゃのみそじる セレクトデザート		とりにく あぶらあげ なつとう みそ かつおぶし わかめ ★ぎゅうにゅう	にんにく もやし キャベツ しょうが にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな ねぎ	こめ ゼリー でんぶん あぶら ごま	642 28.4 16.9 2.0	ピーマン:千葉 茨城 パプリカ:韓国 にら:千葉 栃木 茨城
10(木)	ごはん うみのまつかぜやき いそかあえ なつやさいじる		とりにく ★だいた ぶたにく みそ ★あおだいた ★ぎゅうにゅう	たまねぎ なす もやし いんげん にんにく たまねぎ こまつな しょうが かぼちゃ ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん	こめ パンこ さとう ごま	630 32.6 16.6 2.3	じゃがいも:四街道 八街 さつまいも:千葉
11(金)	★1がっき さいごのきゅうしょく★ ガパオライス コロッケ とりにくのフォー オレンジ		とりにく ★だいた ★ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんにく にんじん はくさい しいたけ えりんぎ ★オレンジ パプリカ こまつな	こめ あぶら さとう ビーフン	659 22.8 17.1 2.1	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
14(月)	たんしゅくにっか						
15(火)	たんしゅくにっか						
16(水)	たんしゅくにっか						
17(木)	たんしゅくにっか						
18(金)	いちがっき しゅうぎょうしき						

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産
佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。
※3日の「みそかつ」は、市内統一メニューです。



※産地については、市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の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食品については市場に出回りません。

項目	平均値	基準値
エネルギー	644kcal	650kcal
たんぱく質	26.3g	21~32g
脂質	16.3%	13~20%
	19.2g	14~21g
	26.9%	20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満

楽しい夏休み! ~食生活で気持ちよく夏を過ごす~



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。
昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。
七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



7月9日に「セレクト給食」を実施します。6月の初めに担任を通して選んでもらい、みんなが楽しみにしてくれるように考えました。
家に帰りましたら、給食の様子など聞いていただけたらうれしいです。
ちなみにセレクトの結果は、プリンの方が人気があるようです。



飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に!



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

*****保護者の方へお知らせ*****

第4期の給食費4,800円は、9月1日(月)に引き落としされます。口座への準備をお願いいたします。

