



令和6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	千葉県
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	畜肉類	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂			鶏肉類	
1月	みそカツ丼(麦ご飯)	☆勝負に勝つ(カツ)! 総体・コンクール応援献立	みそカツ おかか和え きしめん汁 ひとくちぶどうゼリー	豚肉 かつお節 大豆 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 江戸菜 葉ねぎ	もやし にんにく 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 きしめん 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 ごま油 ごま	893	2.7	鶏肉	若手県
2火	豚キムチ丼(麦ご飯)		豚キムチ丼の具 ひじきのサラダ トッポギスープ	豚肉 生揚げ ハム 鶏肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ にんにく コーン 枝豆 大根 きゅうり ねぎ	米 麦 トッポギ でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	831	3.7	豚肉	鹿児島県 千葉県 北海道等
3水	ウインナーピラフ		青菜のカラフルサラダ ポークビーンズシチュー カフェオレゼリー	ウインナー ツナ 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 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ グリーンピース 生姜	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	876	2.6	鶏肉	岩手県
4木	冷やし中華(中華めん)		いかチリソースフライ 冷やし中華の具(冷やし中華スープ) フルーツ白玉	鶏肉 卵 いか 大豆 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく ナタデココ 生姜 みかん 桃 バイソ	中華めん 白玉 小麦粉 砂糖 でん粉 りんごゼリー	大豆油 ごま油 ごま	763	3.6	赤ピーマン	千葉県 韓国
5金	☆七夕献立 麦ご飯		とり肉のレモンソースかけ 夏野菜の佃煮 七夕汁 七夕オレンジゼリー	鶏肉 魚めん なると 豆腐 大豆 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん オクラ にがうり	干し椎茸 ねぎ みかん レモン ナタデココ	米 麦 でん粉 砂糖 オレンジゼリー	大豆油 ごま	818	3.1	鶏肉	岩手県
8月	からっとご飯		切干大根のスタミナサラダ 豆乳入り豚汁 冷凍みかん	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり 大根 ねぎ みかん にんにく 生姜	米 麦 さつまいも でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	867	3.1	じゃが芋	長崎県 茨城県 千葉県
9火	夏野菜カレーライス(ターメリックライス)		夏野菜カレー ヨーグルトサラダ	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ なす 枝豆 バナナ ナタデココ ズッキーニ コーン みかん バイソ アロエ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	858	2.0	玉ねぎ	佐賀県 群馬県 千葉県
10水	ご飯		あじ磯辺フライ キムチ納豆和え 肉じゃが 河内ばんかん	あじ 豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 江戸菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 白菜キムチ 河内ばんかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	840	2.4	にんじん	千葉県 茨城県 群馬県
11木	テーブルロール		夏野菜のミートグラタン イタリアンサラダ 野菜のクリームスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ コーン なす キャベツ ズッキーニ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ ミルク	サラダ油 生クリーム	835	3.4	葉ねぎ	佐倉市
12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 ひとくちビーチゼリー	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 江戸菜	コーン 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ なす 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ビーチゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	813	2.9	河内ばんかん	愛媛県 高知県
15月	海の日										市場での食材調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。		
16火	冷やしうどん(うどん)		とり天 冷やしうどんの具(うどんのつゆ) 枝豆の塩ゆで ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 生姜 枝豆 にんにく	うどん 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	772	3.7		
17水	ガーリックライス		魚(たら)のみそマヨネーズ焼き 花野菜サラダ お豆のミネストローネ	たら ベーコン ひよこ豆 みそ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	にんにく コーン マッシュルーム カリフラワー 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	821	3.9		
18木	小松菜チャーハン		レバーとじゃが芋のごまがらめ 炒め野菜のみそスープ オレンジ	豚肉 卵 豚レバー 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん 江戸菜 にら 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 オレンジ	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	831	3.5		
19金	☆終業式☆										9月の給食は、3日(火)から始まります。		

*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。

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	832kcal	
たんぱく質	33.4 g	16.1 %
脂質	27.0 g	29.2 %
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、12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、18日(木)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ボタンのほつれ・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。

★16日(火)~18日(木)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。

夏を元気に過ごそう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲が衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けないからだをつくりましょう!

夏の食生活~こんなことに気をつけよう!

朝ご飯をしっかり食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



こまめな水分補給を心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどが渇く前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。スポーツドリンクは、激しいスポーツをした時や、たくさん汗をかいた時に飲むとよいでしょう。



冷たいものとりすぎに注意しましょう!

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また冷たくても甘味を感じるアイスクリームやジュースなどには、多くの砂糖が含まれているので、とりすぎに気をつけましょう。



肉・魚・卵など主菜のおかずを食べよう!

のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせた料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



夏野菜をたっぷり食べよう!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。



食中毒に気をつけましょう!

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食事や料理の前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。また冷蔵庫は過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

