



令和7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 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・鶏 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂			畜肉類	
1 (火)		☆勝負に勝つ(カツ)！総体・コンクール応援献立	みそ勝つ丼 (麦ご飯)	豚肉 卵	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく	米 麦	大豆油	861	2.7	鶏肉	岩手県
				鶏肉 大豆	のり	ほうれん草	大根 白菜 ねぎ	きしめん	ごま油			豚肉	岩手県 青森県
				豆腐 みそ			えのき茸	小麦粉	ごま			豚レバー	千葉県
				油揚げ				砂糖				ハム	和歌山県 アムカ
2 (水)		豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚キムチ丼の具 ひじきのカラフルサラダ トックスープ オレンジ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	米 麦	サラダ油	831	3.6	ベーコン	デンマーク スイス フランス
				鶏肉 大豆	ひじき	チンゲンサイ	大根 きゅうり キムチ	トック	ごま油			魚介・海藻類	
				生揚げ	わかめ	にら	ねぎ 枝豆 にんにく	砂糖	ごま			まさば	長崎県
				豆腐			えのき茸 オレンジ					助宗たら	和歌山県
3 (木)		冷やし中華 (中華めん)	ジャンボ揚げ餃子 冷やし中華の具(冷やし中華スープ) フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ	中華めん	大豆油	807	3.5	のり	有明海 瀬戸内海
				大豆	わかめ	江戸菜	キャベツ にんにく 生薬	小麦粉	ごま油			ひじき	韓国
				ハム		にら	ナタデココ みかん	でん粉 砂糖	ごま			わかめ	三陸沖
				鶏肉 卵			桃 バイナ パナナ	白玉もち					
4 (金)		コーン ピラフ	イタリアンサラダ チキンピーンズシチュー カフェオレゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米 麦	サラダ油	814	2.8	赤ピーマン	千葉県 高知県
				大豆	スキムミルク	小松菜 トマト	キャベツ にんにく	じゃが芋	マーガリン			枝豆	タイ
				白いんげん豆		さやいんげん	マッシュルーム 生薬	砂糖	生クリーム			江戸菜	八街市
												オクラ	九州
7 (月)		ご飯	魚(さば)のピリ辛ソースかけ 夏野菜の佃煮 七タ汁 ピーチミルクかん	さば 鶏肉	牛乳	にんじん	干し椎茸	米	大豆油	875	2.9	キャベツ	千葉県 青森県 群馬県
				魚めし 大豆	スキムミルク	オクラ	ねぎ 生薬	でん粉	生クリーム			きゅうり	千葉県 岩手県 茨城県 埼玉県
				豆腐 なたね	わかめ	にがり	桃	砂糖	ごま			小松菜	千葉県 茨城県
				かつお節								じゃが芋	四街道市 八街市
8 (火)		麦ご飯	コーンしゅうまい もやしの中華和え マーボーなす豆腐	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	コーン 玉ねぎ	米 麦	サラダ油	803	2.9	ズッキーニ	千葉県 長野県 茨城県
				魚すり身		小松菜	もやし だけのこ	でん粉	ごま油			大根	千葉県 青森県
				豆腐 みそ			ねぎ なす にんにく	小麦粉	ごま			玉ねぎ	兵庫県 佐賀県
							干し椎茸 生薬	砂糖				チンゲンサイ	千葉県 茨城県
9 (水)		夏野菜 カレーライス (ターメリックライス)	夏野菜カレー みそかんだら ヨーグルトサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン 枝豆	米 麦	大豆油	927	2.4	なす	千葉県 茨城県
				白いんげん豆	スキムミルク	オクラ	なす スイート にんにく 生薬	じゃが芋	サラダ油			にがり	千葉県
				みそ	チーズ	パナナ ナタデココ	ハナナ ナタデココ	小麦粉	マーガリン			にら	千葉県 茨城県
					ヨーグルト	みかん バイナ アロエ	砂糖		にんじん			千葉県 北海道	
10 (木)		冷やし うどん (うどん)	とりのから揚げねぎソースかけ 冷やしうどんの具(うどんのつゆ) 枝豆の塩ゆで はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	うどん	大豆油	803	3.8	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県
				油揚げ	わかめ		枝豆 ねぎ	でん粉	ごま油			白菜	茨城県 長野県
				鶏肉			にんにく 生薬	砂糖	ごま			ピーマン	茨城県
				大豆				はちみつレモンゼリー				ほうれん草	千葉県
11 (金)		みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ	米 麦	サラダ油	801	2.9	もやし	栃木県
				鶏肉	ヨーグルト	小松菜	ねぎ 切干大根	小麦粉	ごま油			えのき茸	長野県 埼玉県
				みそ		チンゲンサイ	干し椎茸	砂糖	ごま			オーストラリア アムカ	
							にんにく 生薬					パナナ	フロリダ
14 (月)		ご飯	あじみそ揚げ玉フライ ごまドレッシング和え 塩肉じゃが	あじ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	大豆油	835	2.7	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とはありません。		
				ハム		小松菜	干し椎茸 にんにく	米					ごま油
				豚肉			さやいんげん	じゃが芋					ごま油
				みそ				小麦粉					ごま
15 (火)		テーブル ロール	夏野菜のミートグラタン 花野菜サラダ 野菜のクリームスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	なす スズキニ	パン	サラダ油	827	3.5		
				大豆	スキムミルク	ピーマン 枝豆	玉ねぎ コーン	マカロニ	生クリーム				
				ベーコン	チーズ	ブロッコリー	カリフラワー	じゃが芋					
				白いんげん豆		さやいんげん		砂糖					
16 (水)		枝豆ご飯	魚(たら)のマヨネーズ焼き おかか和え 炒め野菜のみそ汁	たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米	ごま油	813	3.3	★★★お知らせ★★★ 1期あたりの給食費は、5,900円です。第2期分は6月30日(月)第3期分は7月31日(木)に引き落とされます。口座の残高をご確認の上、ご準備くださいますよう、お願いいたします。	
				豚肉 みそ	チーズ	江戸菜	枝豆 ねぎ 生薬	じゃが芋	マヨネーズ				
				生揚げ		にら	もやし にんにく						
				かつお節		パセリ							
17 (木)		キムチ チャーハン	元気の出るレバー 中華風コンソープ フローズンヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	キムチ ねぎ 生薬	米 麦	大豆油	878	3.6		
				鶏レバー	ヨーグルト	ピーマン	玉ねぎ コーン	じゃが芋	ごま油				
				鶏肉		チンゲンサイ	干し椎茸	でん粉					
				卵 大豆		にら		砂糖					
18 (金)													
終業式													

*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。

暑さに負けない食事をしよう

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう！

暑くて食欲がわかないこともあるかと思いますが、しかし、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまう。特に朝食は、毎日しっかりとるようにしましょう。



朝ごはんを食べると



②冷たいものの食べ過ぎや

飲み過ぎに注意しよう！

冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきが悪くなってしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが潤ったり、食欲が落ちたりすることもあります。普段の水分補給は、水か麦茶で、少量をこまめにとるようにしましょう。また、夏休み中は給食がありませんので、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。意識してとるようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう！

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

水分には、体の熱を下げる役割もあります。



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	836kcal
たんぱく質	32.7 g 15.6 %
脂質	27.5 g 29.6 %
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、11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、17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。
★14日(月)～17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。

9月の給食は、2日(火)からです。