

7月の予定献立表 四街道市立四街道西中学校

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
			たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 火	半夏生～タコを食べよう～ パエリア風カレーピラフ コーンポタージュ スパゲッティサラダ オレンジ	○	鶏肉 えび いか たこ ウインナー ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン オレンジ にんにく	米 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	834 kcal 28.1 g 29.8 g 3.5 g
2 水	ごはん いかのヤニヨムソース 肉だんごスープ ナムル ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 いか ハム 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 切り干し大根 にんにく	米 でん粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま ごま油 生クリーム	823 kcal 34.6 g 21.5 g 2.8 g
3 木	タコライス もずく汁 マンゴープリン	○	豚肉 鶏肉 卵 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク チーズ もずく	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ ねぎ ひよこ豆 レタス ズッキーニ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 生クリーム 大豆油 サラダ油	818 kcal 34.8 g 19.6 g 2.8 g
4 金	♪食べ物で旅行気分♪ ～福島県～ とうもろこしご飯 さばのスパイス焼き こくうま野菜スープ みそかんぱら	○	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	とうもろこし 大根 もやし にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖 じゃがいも マロニー	ごま油 大豆油 バター	837 kcal 30.1 g 34.4 g 3.1 g
7 月	今日は七夕～星☆を見つけよう!～ 豚しゃぶ冷やしうどん ささみのレモン揚げ 七夕ナタデココポンチ	○	豚肉 ちくわ 卵 ささみ	牛乳 わかめ	トマト オクラ ほうれん草 小松菜	レタス きゅうり ねぎ レモン バナナ 桃 パイナップル みかん	うどん 砂糖 でん粉	サラダ油 大豆油	831 kcal 34.6 g 22.4 g 2.0 g
8 火	豚キムチ丼 トップギスープ チョレギサラダ 飲むヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 卵 きなこ	ヨーグルト わかめ のり	にんじん 小松菜 なら ミニトマト ほうれん草 葉ねぎ	白菜 キムチ 干し椎茸 ねぎ サンレタス レタス きゅうり	米 砂糖 トップギ でん粉	ごま ごま油	792 kcal 32.5 g 19.3 g 3.5 g
9 水	フレンチトースト ミネストローネ ひじきのマリネ	○	ベーコン 卵 いか ハム 卵 大豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり ズッキーニ 大根	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	772 kcal 28.9 g 26.9 g 3.6 g
10 木	ごはん あじのサクサクフライ 五目豆腐 納豆和え アセロラミルク	○	あじ 豚肉 豆腐 納豆 かつお節 卵 えび	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ グリーンピース	米 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 大豆油	885 kcal 38.0 g 29.5 g 2.4 g
11 金 白衣 持ち帰り	パンプキンカレー ごまじゃこサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり ズッキーニ キャベツ みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	855 kcal 26.0 g 23.1 g 2.3 g
14 月 エプロン・ 三角巾着用	夏野菜のミートソーススパゲッティ シャーマンポテト 二色ぶどうゼリー	○	豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ パセリ	玉ねぎ セロリ なす ズッキーニ にんにく	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マーガリン	891 kcal 30.4 g 30.1 g 2.6 g
15 火	鶏からごはん スタミナみそ汁 ポパイサラダ 八街のすいか	○	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきだけ すいか	米 麦 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	816 kcal 31.7 g 24.1 g 3.1 g
16 水	キムチチャーハン レバーとポテトの南蛮和え 野菜のさっぱり漬け 杏仁豆腐	○	卵 豚肉 豚レバー ちくわ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キムチ 大根 グリーンピース にんにく きゅうり バナナ 桃 パイナップル	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 大豆油 サラダ油 ごま油	827 kcal 28.1 g 26.2 g 2.9 g



夏休みを健康に!



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	831kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.1%	13～20%
脂肪エネルギー比	27.6%	20～30%
塩分相当量(g)	2.8g	2.5g未満

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりして体調を崩しがちです。
毎日を元気に過ごすためのポイントをおさえ、夏休みを健康に楽しく過ごしましょう!

①しっかり朝ごはん

朝ごはんは生活リズムを整える役割も果たします。

②上手な水分補給

水、麦茶などでこまめに水分補給しましょう。糖分が多い清涼飲料水の飲み過ぎに注意です。

③間食は時間と量を決めて

三度の食事に影響しない時間と量を考えて食べましょう。

④夏休み中も牛乳を!

休みの日は給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳・乳製品には成長期に欠かせないカルシウムが豊富です。夏休み中もしっかりとるように心がけましょう。

お昼ごはんにもオススメ!

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができます。



★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

《主な食材の産地》

市場での調達が納入日当日のため、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。