令和(れいわ)8年(ねん)　7月(がつ)　学校給食予定献立表(がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう)

伊奈町立学校給食センター

実施日 日	曜	献立名（太字の献立は小針北小学校のリクエストです。）	主な材料とその働き 血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 小学校 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	小学校 蛋白質 (g)	中学校 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	中学校 蛋白質 (g)
1	水	**メロンパン**　牛乳 とり肉のラタトゥユソース ごぼうサラダ　**白菜スープ**	牛乳　とり肉	メロンパン　オリーブ油　さとう 香りごまドレッシング	にんにく　**たまねぎ**　セロリー　**なす** ズッキーニ　トマト　ごぼう　**にんじん** きゅうり　キャベツ　はくさい	594	26.8	759	34.8
2	木	キムチチャーハン　牛乳 えびしゅうまいρ　もやしサラダ **わかめスープ**	焼き豚　牛乳　えびしゅうまい わかめ　かまぼこ	こめ　ごま油 塩中華ドレッシング	ねぎ　キムチ　にんじん　にんにく もやし　キャベツ　きゅうり チンゲンサイ	590	22.0	756	26.8
3	金	ごはん　牛乳 照り焼きハンバーグ **ゴーヤチャンプルー**　**春雨スープ**	牛乳　ハンバーグ　厚揚げ ぶた肉　かつお削り節　ハム	**こめ**　さとう　でんぷん ごま油　油　はるさめ	ゴーヤ　にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　はくさい　ねぎ にら	652	26.3	866	33.7
6	月	ロールパン　牛乳　コロッケ グリーンサラダ　ワンタンスープ	牛乳　ぶた肉　なると	ロールパン　コロッケ　油 玉ねぎドレッシング　ワンタン	ブロッコリー　キャベツ にんじん　きゅうり　たまねぎ もやし　にら　干ししいたけ	739	23.8	910	28.7
7	火	**わかめごはん**　牛乳 **鶏のから揚げ**　キャベツのサラダ 七夕汁　七夕デザート	わかめ　牛乳　とり肉 おさかな麺	こめ　でんぷん　油 和風ドレッシング 焼きふ（星のふ）　天の川ゼリー	キャベツ　きゅうり　にんじん ねぎ　チンゲンサイ　オクラ	671	23.3	864	29.1
8	水	ごはん　牛乳 あじの薬味ソース　小松菜のサラダ とん汁	牛乳　あじフィレ　ぶた肉　豆腐 白みそ　赤みそ	**こめ**　油　さとう　ごま油 塩中華ドレッシング　さといも こんにゃく	ねぎ　しょうが　にんにく こまつな　もやし　にんじん ごぼう　だいこん	647	25.8	848	32.0
9	木	ごはん　牛乳　**揚げぎょうざ** **チンジャオロース**　冬瓜のスープ	牛乳　ぎょうざ　ぶた肉 とり肉	こめ　油　さとう　でんぷん	しょうが　にんにく　ピーマン たけのこ　にんじん　干ししいたけ とうがん　ねぎ　チンゲンサイ	632	22.3	857	28.9
10	金	ごはん　牛乳 赤魚の白醤油焼き　ナムル キムチスープ	牛乳　赤魚白醤油漬け　とり肉	**こめ**　油　ごま油　さとう 白ごま　でんぷん	もやし　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　にら　はくさい	523	24.4	696	30.8
13	月	こどもパン　牛乳 チキンカツ　**春雨サラダ** **ミネストローネ**	牛乳　チキンカツ　ベーコン	こどもパン　油　はるさめ さとう　ごま油　白ごま **じゃがいも**　シェルマカロニ	**にんじん**　キャベツ　きゅうり **たまねぎ**　トマト トマトピューレー	691	24.7	842	30.0
14	火	**みそラーメン**　牛乳　春巻き 大根サラダ	ぶた肉　赤みそ　牛乳　春巻き	中華めん　油 イタリアンドレッシング	たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ しょうが　にら　コーン　だいこん きゅうり	680	24.6	875	30.5
15	水	ごはん　牛乳 いかフリッター　**夏野菜カレー** フルーツカクテル	牛乳　いかフリッター　とり肉	**こめ**　油　**じゃがいも** みかんゼリー	ピーマン　**にんじん**　**たまねぎ** **なす**　トマト　にんにく　しょうが みかん　パイン	727	22.9	973	30.1
					平均栄養量	650	24.3	841	30.5
					基準栄養量	650	22～32	830	27～41

＊　都合により献立を変更する場合があります。
＊　太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
＊　✓ρの表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

7月 給食だより

暑(あつ)さに負(ま)けない体(からだ)づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ（夏至から11日目～七夕までの5日間）	7/7	7/13～16（または8/13～16）	7月下旬ごろ（2026年は7/26）
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ（関西地方）　焼きサバ（福井県）	そうめん	精進料理	ウナギ　「う」のつく食べ物

「夏野菜カレー」

〈材料　4人分〉

とり肉	100ｇ
玉ねぎ	中１個（200ｇ）
にんじん	小１本（80ｇ）
じゃがいも	１個（120ｇ）
なす	中１個（100ｇ）
ピーマン	１個（30ｇ）
トマト	１個（50ｇ）
にんにく	2ｇ
しょうが	2ｇ
油	小1
トマトケチャップ	小２（10ｇ）
中濃ソース	小１（5ｇ）
カレールー	60ｇ
水	400ｍｌ

〈作り方〉

①とり肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎは短冊切り、にんじん・なすはいちょう切り、じゃがいも角切り、ピーマン・トマトは1㎝ざく切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
②鍋に油をひいて、にんにく・しょうが・玉ねぎをよく炒める。
③とり肉をいれて炒め、火が通ったら、じゃがいも・にんじんをいれて炒め、水を入れて煮る。
④トマト・調味料とカレールーを入れて、さらに煮る。
⑤なす・ピーマンをいれて火が通ったらできあがり。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- 栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの

3 おやつのとり方に気をつける

- おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。