



令和 8年

7月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっし 実施日		こんだて 献立名	おもな材料とその働き			えいよう 栄養量					
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I初値- (kcal)	蛋白質 (g)	I初値- (kcal)	蛋白質 (g)		
		太字の献立は小針北小学校のリクエストです。									
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(卵) 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 なんと	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 七タ汁 七タデザート	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		
 * 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。 * (乳)(卵)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。						へいきん えいようりょう 平均栄養量		650	24.3	841	30.5
						きじゅん えいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

7月 給食だより

暑さに負けない体づくりを!

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～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 タコ 焼きサバ (関西地方)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

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よう。

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ので、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をにしましょう。

「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1cm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。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆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と一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。