

令和7年07月



7月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (火)	○	たこ飯	たこ	牛乳／		生姜	米 麦		750	31.9	22.6	2.63
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ			玉葱 長葱	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		炒り大豆	大豆									
2 (水)	○	ルーローハン	豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	785	30.9	23.6	2.65
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トマト入りワンタンスープ			トマト	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
3 (木)	○	ごまきなこトースト	きな粉	牛乳／			食パン 砂糖 はちみつ	ごま バター	748	32.6	27.9	2.60
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	サラダ油				
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		メロン				メロン						
		小魚		煮干し								
4 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		845	30.7	22.6	2.04
		ししゃものごまフライ		ししゃも			ミックス粉 パン粉	ごま 大豆油				
		ねぎだれ和え			人参	キャベツ きゅうり 生姜 長葱 もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		田舎汁	豆腐 油揚げ 豚肉		小松菜	ごぼう 大根	白玉餅 こんにゃく	ごま油 サラダ油				
		いとこ煮	小豆		かぼちゃ		きび砂糖					
7 (月)	○	手巻きちらし	油揚げ 鶏肉	牛乳／ のり	人参 さやいんげん	かんぴょう	米 麦 砂糖 きび砂糖	ごま	776	28.7	20.3	2.82
		カレー肉じゃが	豚肉		人参	玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		セタずまし汁	蒸しかまぼこ 鶏肉		オクラ 小松菜	生姜 長葱	麩					
		セタサイダーボンチ			みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ						
		カシューナッツ					カシューナッツ					
8 (火)	○	フルコギチャーハン	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	798	29.0	19.0	3.21
		ホキと野菜の揚げ煮	大豆 ホキ		人参 ビーマン	生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖	大豆油				
		春雨たまごスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 白菜	春雨	ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
9 (水)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく もやし	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	746	31.7	25.5	2.54
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	キャベツ 生姜 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油				
		キャラメルポテト					さつま芋 砂糖	生クリーム 大豆油 バター				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
10 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		741	32.4	22.4	3.15
		鯖のしょうが煮	鯖			生姜 オレンジピューレ	砂糖					
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	冬瓜 長葱 ぶなしめじ						
11 (金)	○	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		758	37.4	24.8	3.31
		かれいのバーベキューソースがけ	かれい			生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		牛乳とコーンのスープ	あさり缶 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参	玉葱 コーン缶		サラダ油				
		冷凍バイン				冷凍バイン						
		炒り大豆	大豆									
14 (月)	○	ジューシー	豚肉	牛乳／ 昆布	にら 人参	干し椎茸	米 麦	ごま油	871	32.2	30.4	3.17
		ゴーヤチャンフルー	豆腐 かつお節 豚肉		人参	玉葱 ゴーヤ		ごま油 サラダ油				
		さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		沖縄県 郷土料理	黒糖サーターアンダギー		牛乳			小麦粉 黒砂糖				



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (火)	○	さんまのひつまぶし風ご飯	秋刀魚	牛乳／ のり		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	780	29.7	26.8	2.61
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	里芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		えのきと卵の味噌汁	豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱 長葱 えのき茸						
		すいか				すいか						
		アーモンド						アーモンド				
16 (水)	○	夏野菜のカレーライス	鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ピーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	868	28.4	26.2	2.69
		ひじきのサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱		ごま サラダ油				
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト								
		小魚大豆	大豆	煮干し								
21 (月)		<div>海の日</div>										

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

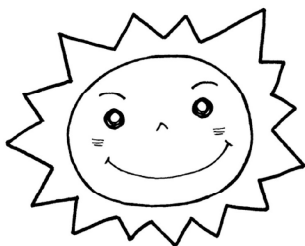
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※給食を停止する場合には、給食停止届が必要となります。その際は担任までご相談ください。

届け出を受理した日を0日とし、学校休業日(土日祝日を含む)を除いた4日目以降が対象となります。

平均栄養量	789	31.3	24.3	2.79
-------	-----	------	------	------



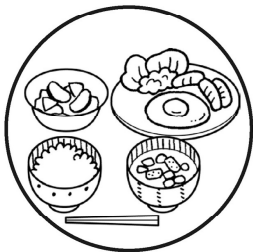
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



【白衣回収日】

給食の白衣使用は7月11日(金)までです。白衣の回収は7月14日(月)です。

最後の週の給食当番は自宅からエプロン、三角巾を持ってきたくださいお願いします。

コレタケカー

休日の昼食 〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ

菓子パンだけ

おにぎりだけ