

				2025年 7月 予定献立表						摂取基準値 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g		小学校 27.0 2.0	中学校 34.0 2.5	830 たんぱく質 g 食塩相当量 g
日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校	中学校			
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物							
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)						
1	火	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨サラダ (和風ドレッシング) 豆腐の中華スープ	鶏肉 いか かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり 大根 人参 えのきたけ	米 でんぷん 春雨	ごま油 ごま ※和風ドレッシング ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	614 25.0 1.9	760 29.5 2.2			
2	水	ソフトめん 牛乳 けんちんうどん汁 枝豆とコーンのフリッター ブロッコリーおかか和え	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	人参 人参 ブロッコリー 人参	大根 ごぼう ねぎ 枝豆 とうもろこし	ソフトめん さといも こんにゃく 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 砂糖	ごま油 油	和風だし しょうゆ 酒 食塩 食塩 しょうゆ	597 24.4 2.3	797 30.6 2.8			
3	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン にんじんしりしり 春雨スープ	鶏肉 ツナ 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 和風だし 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	622 31.1 2.0	782 39.1 2.4			
4	金	食パン 牛乳 豆乳コーンコロッケ (ソース) ラタトゥイユ パンプキンポタージュ	豆乳 ベーコン 豆乳	牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ トマト かぼちゃ	とうもろこし 玉ねぎ なす ブズッキーニ にんにく とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	油 油	食塩 ※ソース 食塩 こしょう シチュールウ 食塩 こしょう	626 21.1 2.3	772 25.3 2.9			
7	月	ごはん 牛乳 星型カレーチキンカツ カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) セタ汁 セタゼリー	鶏肉 鶏肉 豆腐 なたと 魚肉すり身	牛乳	人参 赤パプリカ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ 干し椎茸 ぶどう果汁	米 でんぷん パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ※イタリアンドレッシング	カレー粉 食塩 和風だし しょうゆ 食塩	702 25.9 2.2	858 30.5 2.5			
8	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 すまし汁	さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 しらたき 砂糖		食塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩 ソース コンソメ ケチャップ 食塩	634 27.6 2.0	787 33.0 2.4			
9	水	なすとひき肉のトマトスパゲッティ 牛乳 ポテトカップのコーングラタン チキンサラダ (ごまドレッシング) バターロール	豚肉 大豆 おから 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ なす マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん バターロール	ショートニング ごま ※ごまドレッシング		638 25.5 2.3	798 30.7 2.9			
10	木	ごはん 牛乳 冷凍みかん ツナサラダ (和風ドレッシング) ハヤシライス	ツナ 豚肉	牛乳	人参 人参	みかん キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 じゃがいも	※和風ドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	668 20.7 1.9	816 24.2 2.3			
11	金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミネストローネ	鶏肉 大豆 ベーコン 大豆	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう	671 28.7 2.8	822 34.3 3.5			
14	月	ごはん 牛乳 おさかなナゲット ゴーヤーチャンプルー もずくスープ	あじ 大豆 豚肉 厚揚げ 鶏卵 かつお節 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	にがうり 玉ねぎ しょうが もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま油	カレー粉 食塩 しょうゆ みりん 食塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	666 25.1 1.8	850 31.1 2.2			
15	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 麻婆茄子 江戸崎かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豚肉 味噌 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 人参	にんにく しょうが なす ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 酒 食塩 テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 和風だし	698 27.4 2.1	866 32.9 2.5			
16	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ しゅうまい コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)	豚肉 なたと 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト中華めん 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 ※コーンクリーミードレッシング	ごま油	テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩	661 25.5 3.2	885 33.1 4.0			
17	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ こんにゃくサラダ (和風ドレッシング) 夏野菜カレー	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 人参 トマト ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす マッシュルーム とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん こんにゃく	油 ※和風ドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	698 22.9 2.3	877 28.1 2.9			
18	金	食パン 牛乳 白身魚フライ (ソース) フルーツポンチ ポトフ	すけとうだら ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	パイナップル りんご もも ぶどう果汁 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油	食塩 こしょう ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	661 22.4 2.3	815 27.0 2.9			

夏休み中の食生活

意識したい4つのポイント

まもなく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。

◆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選びましょう。

3 おやつ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、お血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。

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

梅雨が明けると夏も本番です。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能は低下しやすくなります。夏を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなります。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当当りの食中毒防止対策

調理のポイント

手をきれいに洗う

肉以外の食材はよく洗う

おがずは中心部までしっかり加熱する

作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る

仕切りやカップスを利用する

ごはん、おかずは冷ましてから詰める

なるべくすき間なく詰める

保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる

持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

7日の『七夕献立』では、そうめんに見立てた魚肉のすり身を使用した麺が入った「七夕汁」を提供する予定です。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。