



日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	○	松風焼き すまし汁 きんぴらごぼう	なると 豆腐 みそ うずらの卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	えのき茸 ごぼう 椎茸 長ねぎ 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉	油 ごま	725	32.1	2.5
4	火	ごはん	○	あじフライ 豚丼の具 もやしのおかか炒め	豚肉 あじ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	821	38.0	2.9
5	水	*食パン	○	ハンバーグオニオンソース クリームポタージュ ラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ バジル 赤ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ にんにく なす 黄ピーマン マッシュルーム ズッキーニ	パン 砂糖 マカロニ パン粉	油 オリーブオイル	866	39.0	3.8
6	木	ごはん	○	いかフライ マーボ豆腐 チョレギサラダ (香味塩ドレッシング)	豆腐 いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にら 人参	生姜 椎茸 筍 にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 澱粉 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	852	34.5	3.6
7	金	ごはん	○	白身魚フライ 野菜のミルクスープ ドライカレー *セタデザート	ほき 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ レーズン	米 澱粉 小麦粉 パン粉 ゼリー	油	919	37.0	2.4
10	月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ② みそ汁 切干大根のパワーアップ煮	牛肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 青のり	こねぎ 人参	キャベツ 切干大根	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 くるみ	839	30.7	3.5
11	火	ごはん	○	さば照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 干葉菜産とうもろこし	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	筍 コーン	米 砂糖 澱粉 三温糖 じゃが芋	油	871	34.8	1.8
12	水	*黒糖 食パン	○	えびカツ フレッシュトマトのミネストローネ 花野菜サラダ (マヨネーズ)	えび ベーコン	牛乳	人参 トマト バジル ブロッコリー	にんにく セロリ コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	パン 黒糖 澱粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ オリーブオイル	827	27.2	2.9
13	木	ごはん	○	野菜のふくら寄せ 豚汁 (ピーナッツハニー) ピーマンとこんにゃくじゃこ炒め	たら 豚肉 ちくわ みそ 豆腐	牛乳 しらす	人参 ピーマン いんげん 大根の葉 赤ピーマン	大根 玉ねぎ ごぼう コーン	米 じゃが芋 里芋 砂糖 はちみつ	ごま ごま油 落花生	754	29.0	2.6
14	金	ごはん	○	ほうれん草入りぎょうざ② じゃが芋のスープ 豚キムチ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 白菜 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 春雨 小麦粉	油 ごま油	746	32.4	2.9
18	火	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 香取の具沢山汁 豚肉の生姜炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	キャベツ 大根 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	854	39.7	2.7
世界を味わおう献立『インド』 ●インドは東西南北の4つの地域に分けられます。ナンとバターチキンカレーは北インドの料理です。小麦粉を使った主食とトロツとした濃厚なカレーが特徴です。													
19	水	*ナン	○	バターチキンカレー カラフルサラダ (サウザンアイランドドレッシング) *ヨーグルトゼリー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 赤ピーマン	キャベツ きゅうり カリフラワー 生姜 にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン	ナン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	油 バター 生クリーム ドレッシング	823	37.8	3.3
20	木	ごはん	○	厚焼き玉子 (カルシウムウエハース) あじつみれと豆腐のみそ汁 白滝ピリ辛炒め	あじ 卵 たら 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 こねぎ 大根の葉	大根 コーン 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	791	34.8	2.9

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

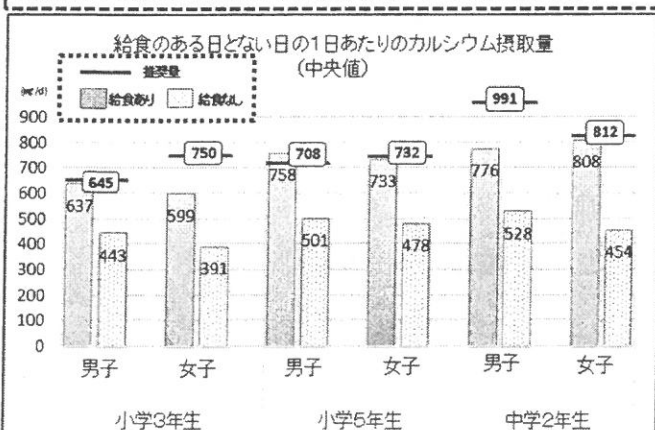
★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★7月分の給食費の引き落としは8月31日(木)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

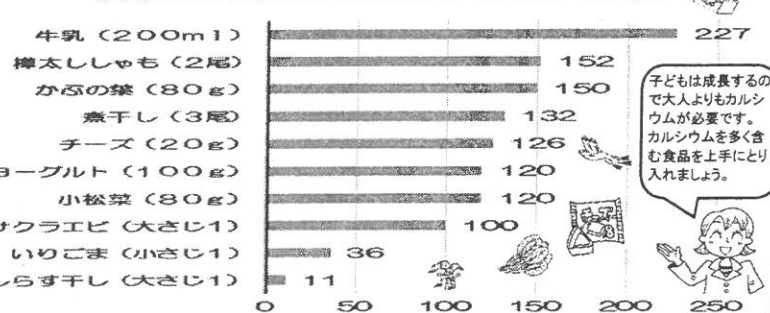
＜夏休みも積極的にカルシウムをとろう＞

丈夫な骨を作るために必要なカルシウム。給食がない日には、給食がある日に比べ、子どものカルシウム摂取量が不足しているとの調査結果が示されています。給食がある日は、国の1日あたりの推奨量に近い数値となっていますが、ない日には大きく減って、およそ200～470mgも不足しています。

カルシウムの吸収率は20歳頃にピークを迎え、その後緩やかに下降していきます。そのため、カルシウムは子どものときにしっかり摂取することがとても重要です。これから夏休みに入ります。積極的にカルシウムを摂取しましょう！



一食あたりに含まれるカルシウム量 (mg)



【ヨーグルト和え】*給食で人気のヨーグルト和えを家庭用にアレンジしました

＜材料＞ 4人分程度

- ・プレーンヨーグルト 1/2パック(250ml)
- ・白桃缶 1缶(100g)
- ・パイン缶 1缶(100g)
- ・みかん缶 1缶(100g)
- ・ナタデココ 1缶(100g)
- ・砂糖または蜂蜜 お好みで

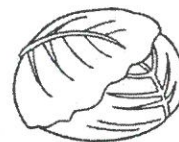
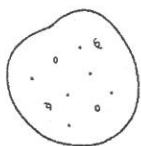
＜作り方＞

- ①フルーツ缶を一口大に刻む
- ②ヨーグルトにナタデココと①を加えて混ぜる (お好みで砂糖や蜂蜜を加える)



*バナナや季節のフルーツを入れるのもおすすめです

7月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	千葉県
セロリ	静岡県
大根	千葉県 茨城県
にら	香取市
にんじん	千葉県 茨城県
ピーマン	千葉県
赤ピーマン	韓国
黄ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
ズッキーニ	千葉県 茨城県
こねぎ	千葉県
トマト	千葉県
えのきだけ	新潟県
なす	千葉県
とうもろこし	千葉県
玉ねぎ	群馬県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 北海道 青森県
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。