

日 曜	献 立 名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	中華おこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ	米 もち米 砂糖	ごま油 菜種油 銀杏	エネルギー (kcal) 701
	鯿のから揚げ	まあじ			生姜 にんにく		菜種油	蛋白質 (g) 30.4
	中華スープ	木綿豆腐		小松菜	大根 まいたけ			脂質 (g) 19.9
	メロン				メロン			食塩相当量 (g) 2.8
	牛乳		牛乳					
2 木	わかめうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		エネルギー (kcal) 790
	イカフライ	イカ 卵				パン粉 小麦粉	菜種油	蛋白質 (g) 36.1
	お茶蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター	脂質 (g) 19.8
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g) 2.8
3 金	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう 椎茸 たけのこ 生姜 ねぎ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal) 702
	鮭の生姜焼き	さけ			生姜			蛋白質 (g) 34.7
	わかめと筍の味噌汁	ちくわ 味噌	わかめ		たけのこ ねぎ			脂質 (g) 17.5
	夢おれんじゼリー					夢おれんじゼリー		食塩相当量 (g) 2.6
	牛乳		牛乳					
6 月	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal) 841
	焼きししゃも	子持ちししゃも						蛋白質 (g) 32.3
	生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		にんじん さやえんどう	生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g) 24.2
	冷凍パイ				冷凍パイ			食塩相当量 (g) 2.4
	牛乳		牛乳					
7 火	ジョア (マスカット)		ジョア					エネルギー (kcal) 748
	きつねごはん	油揚げ		にんじん		米 砂糖		蛋白質 (g) 35.9
	照り焼きチキン	鶏肉				砂糖		脂質 (g) 18.6
	夏の川汁	かまぼこ なると 木綿豆腐	わかめ	オクラ	えのき 大根			食塩相当量 (g) 2.8
	七夕ゼリー				みかん (缶) もも (缶) パイン (缶)	アタデココ ぶどうゼリー		
8 水	ごはん					米		エネルギー (kcal) 768
	豚キムチ (丼の具)	豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん なら	キムチ 玉ねぎ にんにく		菜種油 ごま油 ごま	蛋白質 (g) 30.9
	かぶと油揚げの味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		かぶ (葉)	かぶ ねぎ			脂質 (g) 18.0
	冷凍りんご				冷凍りんご			食塩相当量 (g) 2.9
	牛乳		牛乳					
9 木	ごはん					米		エネルギー (kcal) 819
	カツ丼 (丼の具)	豚肉 卵			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g) 34.3
	じゃがいもの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		脂質 (g) 18.1
	メロン				メロン			食塩相当量 (g) 3.2
	牛乳		牛乳					
10 金	きなこ揚げパン	きな粉				パン グラニュー糖	菜種油	エネルギー (kcal) 846
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト さやいんげん	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g) 32.8
	バナナ				バナナ			脂質 (g) 24.9
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g) 2.8
13 月	ごはん					米		エネルギー (kcal) 798
	八宝菜 (丼の具)	豚肉 エビ イカ		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ		菜種油	蛋白質 (g) 28.6
	春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	春雨	ごま油	脂質 (g) 16.8
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		食塩相当量 (g) 3.6
	牛乳		牛乳					
14 火	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal) 827
	白身魚の薬味揚げ	ホキ		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g) 27.7
	けんちん汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	里芋 こんにゃく	ごま油	脂質 (g) 16.5
	冷凍洋ナシ				洋ナシ			食塩相当量 (g) 2.2
	牛乳		牛乳					

給食だより 7月

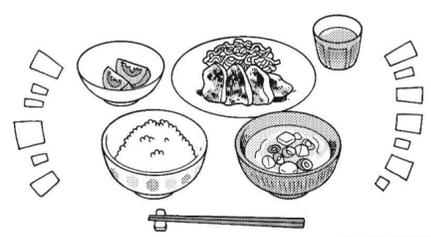


今月の目標  
「暑さに負けない身体を作ろう」

栄養士の鮎澤真奈恵(あゆさわ まなえ)です。  
給食が始まって1週間が過ぎましたが、配膳の仕方やルールには慣れましたか？  
みなさんからおいしかった！と言ってもらえることもあり、うれしく思っています！  
制限が多くある中での給食ですが、出来る限り皆さんの要望に応じていきたいと思っ  
ているので、見かけたらぜひ声をかけてくださいね♪



バランスのよい食事で夏を元気に  
食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。





日曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15水	カレーミートサンドパン	豚肉	チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	653
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		蛋白質 (g)	22.8
	冷凍りんご				冷凍りんご			脂質 (g)	22.1
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.0
16木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	745
	ブルコギ風焼肉	豚肉		万能ねぎ	にんにく 生姜 りんご	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	30.7
	キムチ卵スープ	卵		にんじん にら	玉ねぎ ほうきい きくらげ			脂質 (g)	18.5
	すいか				すいか			食塩相当量 (g)	2.8
	牛乳		牛乳						
17金	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	780
	ジャージャー麺(具)	豚肉 味噌		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.1
	ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 味噌			ぎやべつ にんにく ねぎ にら	小麦粉	ごま油 菜種油	脂質 (g)	23.9
	冷凍みかん				冷凍みかん			食塩相当量 (g)	2.4
	牛乳		牛乳						
20月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	727
	豚肉のアップルソース	豚肉			生姜 りんご 玉ねぎ	砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	29.5
	はんぺん汁	はんぺん かまぼこ		にんじん 三つ葉	えのき			脂質 (g)	21.4
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.6
21火	チーズナン		チーズ			ナン		エネルギー (kcal)	915
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	38.8
	カレースープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 生姜	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	40.5
	冷凍パイ				冷凍パイ			食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
22水	ごはん ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき しらす干し			米	ごま	エネルギー (kcal)	848
	ハンバーグ	豚肉 卵			玉ねぎ	パン粉 砂糖		蛋白質 (g)	35.6
	かぼちゃの味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		かぼちゃ 葉ねぎ				脂質 (g)	24.1
	冷凍みかん				冷凍みかん			食塩相当量 (g)	3.3
牛乳		牛乳							
23木	海の日								
24金	スポーツの日								
27月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	896
	あひ玉煮(丼の具)	豚肉 油揚げ 卵		にんじん 小松菜 三つ葉	玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	40.8
	八宝味噌汁	木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	ぎやべつ ごぼう	じゃがいも		脂質 (g)	24
	冷凍パイ				冷凍パイ			食塩相当量 (g)	3.0
牛乳		牛乳							
28火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	776
	ピピンバ(丼の具)	豚肉 味噌		ほうれん草	にんにく 生姜 もやし	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	29.4
	卵スープ	卵 鶏肉		小松菜		春雨		脂質 (g)	18.9
	ピーチゼリー					ピーチゼリー		食塩相当量 (g)	3.2
牛乳		牛乳							
29水	梅ちりごはん		ちりめんじゃこ		梅	米	菜種油 ごま	エネルギー (kcal)	861
	鯖のカレー焼き	鯖			玉ねぎ にんにく 生姜			蛋白質 (g)	35.8
	含め煮	鶏肉 さつまいも		にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖 じゃがいも こんにゃく	菜種油	脂質 (g)	21.8
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.6
30木	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	831
	味噌ラーメン(具・スープ)	豚肉 味噌		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし	砂糖	ごま油 ねりごま	蛋白質 (g)	31.0
	ツナぎょうざ	まぐろ(ツナ)			白菜 玉ねぎ 生姜	小麦粉	菜種油	脂質 (g)	28.4
	クレープ(いちご)					クレープ(いちご)		食塩相当量 (g)	3.7
	牛乳		牛乳						

毎月19日は「もりもりデー」

1学期ラスト給食!

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできるほど給食となっています。

◎6月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 じゃがいも・・・千葉県 玉ねぎ・・・  
 チンゲン菜・・・千葉県 キャバツ・・・群馬県 にんじん・・・千葉県 ごぼう・・・青森県 にんにく・・・  
 ねぎ・・・茨城県 生姜・・・高知県 ごぼう・・・青森県 セロリー・・・長野県  
 長ねぎ・・・千葉県 大根・・・青森県 河内晩柑・・・熊本・愛媛県



給食前は、しっかり手洗い



△熱中症に注意△

マスクをしているとのどの渇きに気づかずつい水分補給を忘れてしまいます。  
 「のどが渇いたな・・・」と感じるときにはもう身体の水分量は減っています。  
 こまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう!

出来ることから始めましょう

栄養量の基準値		7月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	794
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	21.9
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.9

**持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう**

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック(5mm以下の破片)になって海を汚しています。プラスチックは有毒物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。

©少年写真新聞社2020