



# 7月予定献立表



令和4年度

九十九里町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	金	ごはん		イカのカレーあげ もやしのナムル マーボーどうふ	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、イカ、とうふ、 ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 たまねぎ、ながねぎ、にら、 コーン、ほうれんそう、もやし	649 811	28.9 34.8	20.1 22.8	2.4 2.8
4	月	ごはん		チキンナゲット マスカットゼリー いそかあえ にくじゃが	こめ、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ゼリー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 のり、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、ほうれんそう、 もやし	648 781	22.1 25.3	16.2 16.9	2.3 2.6
5	火	ひやしちゅうか		ひやしちゅうかのご、スープ カツオとだいのあげに みかんクレープ	めん、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、クレープ	牛乳、ハム、クラゲ、 たまご、かまぼこ、 だいの、カツオ	きゅうり、もやし、にんにく、 しょうが	711 866	31.3 37.9	23.2 25.6	3.4 4.0
6	水	ピビンバ (むぎごはん)		ジャンボぎょうざ ビビンバのご ピリからわかめスープ ミルクケーキ	こめ、おおもぎ、あぶら、 こむぎこ、ごま、 さとう、ミルク	牛乳、ぶたにく、わかめ、 たまご	キャベツ、しょうが、にんにく、 にら、だいこん、にんじん、 ながねぎ、ほうれんそう、 もやし	647 802	24.5 29.1	21.2 24.2	2.4 2.9
7	木	☆たなばた献立☆ わかめごはん		ささみチーズフライ ☆ゼリー たなばたそうめんじる ぶたしゃぶサラダ	こめ、ごま、パンこ、 あぶら、そうめん、ふ、 さとう、ゼリー	牛乳、チーズ、とりにく、 とうふ、わかめ、みそ、 かまぼこ、ぶたにく	えのき、にんじん、オクラ、 ながねぎ、キャベツ、もやし、 しょうが	917 805	25.3 32.3	19.7 21.2	2.9 3.2
8	金	むぎごはん		こまつなとひじきのサラダ なつやさいカレー スイカ	こめ、おおもぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、さとう、 ごま、はるさめ	牛乳、とりにく、チーズ、 ひじき、ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、なす、かぼちゃ、 トマト、りんご、きゅうり、オクラ、 コーン、こまつな、スイカ	635 783	20.1 23.7	17.9 20.1	2.3 2.7
11	月	ごはん		とりにくのオレンジソースがけ チンジャオロース さつまじる	こめ、さとう、さつまいも、 あぶら、でんぶん	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、ピーマン、 たけのこ、ほししいたけ、しめじ	655 814	25.2 29.9	20.5 23.2	2.1 2.5
12	火	ツナコン トースト		ブロッコリーとバジルのパスタ なつやさいのミネストローネ れいとうみかん	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ、 さとう、スパゲティ、 あぶら	牛乳、とりにく、ベーコン、 ツナ、チーズ	コーン、パセリ、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、 えだまめ、にんにく、トマト、 ブロッコリー、バジル、みかん	718 899	24.4 29.9	30.7 36.4	2.6 3.4
13	水	ごはん		サバのみそだれやき ごもくきんぴら とうがんのスープ ひとくちももゼリー	こめ、さとう、でんぶん、 はるさめ、ごま、 あぶら、ゼリー	牛乳、サバ、みそ、 とりにく、さつまいも、 とうふ	しょうが、とうがんと、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ごぼう、 チンゲンサイ、ほししいたけ、 こんにゃく	618 844	22.8 31.2	19.7 28.5	2.1 2.6
14	木	クッパ (むぎごはん)		えびシュウマイ クッパスープ ほうれんそうのごまあえ	こめ、おおもぎ、 こむぎこ、でんぶん、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、エビ、タラ、 ぶたにく、たまご、 わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、もやし、 はくさいキムチ、にら、 ほうれんそう、キャベツ	617 799	25.8 32.1	20.3 24.3	2.5 3.2
15	金	ちやめし		かぼちゃとえだまめのかきあげ おくらとツナのサラダ とんじる ひややっこ(しょうゆ)	こめ、てんぷらこ、 あぶら、じゃがいも、 ごま	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 あぶらあげ、ツナ、 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、コーン、だいこん、 ながねぎ、オクラ、きゅうり、 えだまめ	701 804	24.9 27.6	24.8 27.7	2.6 3.0
19	火	ごはん		とりにくのからあげ スタミナなっとう にんたまスープ メロンゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、 こめ、さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、とりにく、たまご、 なっとう、かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、コーン、にら、 オクラ、ほうれんそう、 ながねぎ	688 847	27.2 32.4	22.3 25.4	2.0 2.4

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」学校給食摂取基準に準ずる。

## 夏に大切な水分補給

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？  
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？  
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？  
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

### 砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖質100mg(100kcal)相当量を示しています。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎには注意しましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。七夕の白の給食はお皇様がたくさん入ったそうめん汁、笹の葉に見立てたささみチーズフライを出します。楽しみにしてください。



九十九里町のホームページでは、献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。  
7月分の給食費の支払日は、8月1日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査の実施について(6月8日実施)  
玉ねぎ(大網白里市産) 検出せず、きゅうり(九十九里町産) 検出せず