令和6年

7月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる（赤）	主な材料とはたらき 体の調子を整える（緑）	主な材料とはたらき 力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 月	ごはん		さばおかかに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら	646 24.1 21.5 1.8	**朝ごはんをしっかり食べよう！** 朝ご飯は、1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養を取るだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。
2 火	やさいのガーリック スパゲッティ		しろみざかなフライ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	たまねぎ キャベツ しめじ パセリ にんにく りんご みかん もも	スパゲッティ オリーブオイル あぶら しらたま ゼリー さとう	595 22.1 21.4 1.5	東郷小3年中止
3 水	タコライス （ごはん）		タコライスのぐ えだまめいりひじきサラダ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト えだまめ キャベツ こまつな コーン	こめ さとう あぶら とうにゅうバター ドレッシング ウエハース	673 25.2 22.6 2.3	
4 木	ごはん		たこがたたこやき ビビンバふういため ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ にんにく たまねぎ コーン パセリ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	608 20.8 19.6 1.3	豊岡小4年中止
5 金	セルフそぼろどん （ごはん） たなばたこんだて☆彡		そぼろどんのぐ あまのがわサラダ うおめんいりすましじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ くきわかめ こんぶ なると とうふ うおめん	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう ほししいたけ	こめ さとう ドレッシング ごま ゼリー	625 26.0 16.6 2.3	**★☆☆七夕の行事食☆☆★** 七夕の行事食は「そうめん」です。 その由来は中国から伝わった「素餅（さくべい）」、別名「索麺（さくめん）」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるという言い伝えからきています。
8 月	ごはん		にくじゃがコロッケ いそかあえ たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かまぼこ のり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	611 21.4 17.0 2.1	
9 火	なつやさいカレーライス （むぎごはん）		なつやさいカレー ごまじゃこサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン あかピーマン なす トマト かぼちゃ にんにく しょうが セロリ こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら カレールウ とうにゅうバター ごま さとう ごまあぶら プリン	716 22.6 23.2 2.2	豊岡小6年中止 さくべいはやがて形を変えて、そうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと考えられています。この日には、短冊に願い事を書いて飾る風習もあります。
10 水	ごはん		ちぐさやき カレーきんぴら すいとんじる	ぎゅうにゅう たまご チーズ さつまあげ ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ こまつな たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま すいとん	652 23.6 19.0 1.9	
11 木	ごはん		とりにくのねぎチリやき ツナときゅうりのちゅうかあえ とりだんごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ	ねぎ しょうが だいこん きゅうり ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ にら	こめ さとう ごま ごまあぶら パンこ	603 29.0 19.5 1.9	二宮小5年中止
12 金	こくとうパン		ハンバーグトマトソース ひじきとのりのサラダ ほうれんそうととりにくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あまのり	たまねぎ にんにく トマト こまつな キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	パン オリーブオイル さとう ドレッシング	653 26.2 21.2 3.0	二宮小5年、鶴枝小6年中止
16 火	セルフキムチごはん （ごはん）		キムチごはんのぐ ぼうぎょうざ ゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが はくさい（キムチ） キャベツ ねぎ にら パインアップル みかん もも	こめ ごま ごまあぶら こむぎこ ゼリー さとう	644 20.0 16.1 1.7	
17 水	わかめごはん	☆	からあげ はるさめサラダ みそワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく みそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ もやし こまつな ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン こむぎこ ゼリー	706 24.0 16.6 3.5	五郷小リクエスト献立
18 木	ごはん		とうふステーキそぼろあん わふうやさいいため カレースープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん カレールウ	600 24.8 16.7 2.3	
19 金	ごはん		ほうれんそうオムレツ カラフルソテー チリコンカン マスカットゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ こまつな コーン にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく	こめ あぶら ゼリー	686 25.4 21.7 2.0	

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量644Kcal	蛋白質23.9g	脂質27.3%	食塩相当量2.1g

※都合により献立を変更することがあります。
※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。
☆ミルメークはココア味が出ます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

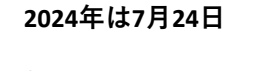
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇
牛乳･･･千葉県　鶏肉･･･千葉県、北海道、岩手県、青森県、宮崎県、新潟県　豚肉･･･千葉県　にんじん･･･千葉県、埼玉県、青森県、北海道
だいこん･･･千葉県、青森県、北海道　ねぎ･･･千葉県、茨城県、秋田県　キャベツ･･･千葉県、群馬県、岩手県、長野県　小松菜･･･千葉県、茨城県、埼玉県
きゅうり･･･栃木県、群馬県、宮崎県、青森県、岩手県　たまねぎ･･･佐賀県、兵庫県、香川県　かぼちゃ･･･茂原市　じゃがいも･･･千葉県、長崎県、静岡県
ほうれん草･･･栃木県、群馬県、茨城県、岩手県　ピーマン･･･茨城県、福島県、岩手県　ナス･･･高知県、群馬県、栃木県、福島県、岩手県

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

「う」のつく食べ物

瓜科の野菜　うどん　梅干し　うなぎ



2024年は7月24日

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

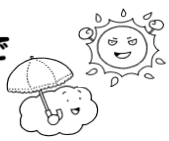
冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

水分補給で熱中症予防



水分はのどが渇く前にこまめに摂取するようにしましょう。
普段は水や麦茶にして、運動などでたくさん汗をかくときは、スポーツドリンクなどミネラルを補給できる飲料がおすすめです。
熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。
暑い日は無理をせずに、こまめに休憩と水分をとりましょう。